

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»
Зарубина Т.Л.



Меню на 18 Июля 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	20	3	1,1	28,7	96
33	Чай с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
итого		425	14,68	22,18	42,15	295,83
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ	150	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Лапша отварная	70	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	60	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		500	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Пирожок с картошкой	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай с сахаром	150	0,3	0	15,2	0,019
			2,34	13,24	0,54	96
итого		220	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1295	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик:

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»
Зарубина Т.Л.



Меню на 18 Июля 2025г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
215	Каша Гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	20	3	1,1	28,7	45
33	Чай с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
итого		320	14,68	22,18	42,15	244,83
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Лапша отварная	80	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	50	8,93	6,74	8,97	132
34	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		460	17,325	14,021	57,018	635,87
4	Полдник:					
	Пирожок с картошкой	70	0,14	0,04	0,9	216,81
	Рис отварной	80	15,89	1,95	3,11	115,4
234	Гуляш из говядины	50	0,9	7,95	11,29	152,4
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	0,019
			0,001	0,001	0,015	0,095
итого		390	19,311	23,191	22,845	580,724
Калорийность всего за день (ккал):						
		1320	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»
Зарубина Т.Л.



Меню на 18 Июля 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
№ рец.			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Гречневая	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
33	Чай с сахаром	180	2,72	12,96	12,96	89
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Лапша отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
итого		630	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Пирожок с картошкой	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	0,019
	Яблоко	70	2,34	13,24	0,54	96
итого		340	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1545	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

Handwritten signature