

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

Меню на 21 Июля 2025 г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	180	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	41
			0,05	3,63	0,07	33,1
итого		400	4,92	4,19	31,37	223,38
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
итого		150				
3	Обед:					
82	Харчо	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Котлета мясная	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		600	46,2	21,61	95,38	773,06
4	Полдник:					
104	Суп молочный с вермишелью	110	5,4	4,3	37,7	211,4
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
10	Чай	200	5,5	4,9	9,09	0,019
	Кондитерское изделие	20				
			3,2	0,4	20	96
итого		510	14,12	9,6	66,79	348,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1660	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 21 Июля 2025 г

Ясли

(режим работы группы (12 ч))

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	41
итого		355	3,27	0,36	21,3	142,28
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	99
итого		150				
3	Обед:					
82	Харчо	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Котлета мясная	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		480	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
	Суп молочный с					
104	вермишелью	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	200	0,27	0,17	0,11	0,019
	Кондитерское изделие	20				
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
			3	2	42	120
итого		360	5,77	3,43	37,04	199,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 21 Июля 2025

Ясли

(режим работы группы(10 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	41
итого		355	3,27	0,36	21,3	142,28
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	99
итого		150				
3	Обед:					
82	Харчо	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Котлета мясная	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		480	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
104	Суп молочный с вермишелью	70	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	180	0,27	0,17	0,11	0,019
277	Картофель запеченный с маслом	70	16,5	13,3	4,1	175,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	20				
итого		370	22,27	16,73	41,14	374,769
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____