

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

Меню на 22 Июля 2025г Ясли

(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Кукурузная	170	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Конфета	15				
итого		365	2,45	0,32	17,1	80,819
2	2 завтрак:					
	Сок	150	2	2,4	2,8	61,4
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Рис	130	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Гуляш из говядины	60	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,2	8,86	42,8
Итого		560	18,06	9,38	58,79	428,68
4	Полдник:					
237	Ватрушка с повидлом	60	11,82	6,37	1,42	109,91
215	Омлет	110	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70				
итого		430	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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

Меню на 22 Июля 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Конфета	15				
итого		410	2,45	0,32	0	128,819
2	2 завтрак:					
к/к	Сок	150	2	2,4	2,8	88,5
		150				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Рис	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Гуляш из говядины	80	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
итого		610	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Ватрушка с повидлом	80	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	80				
итого		380	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
Не содержит ГМО и пищевых добавок		1550	52,5	34,89	157,1	1632,4
Повар						
Кладовщик						

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

Меню на 22 Июля 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Конфета	15				
итого		410	4,05	0,4	27,1	204,419
2	2 завтрак:					
	Сок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	200	3.1	3.1	9,79	59,3
304	Рис	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Гуляш из говядины	60	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	180	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		610	16,9	7,95	47,13	519,5
4	Уплотненный полдник:					
237	Ватрушка с повидлом	60	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70				
итого		310	11,84	6,37	1,42	109,929
Калорийность всего за день (ккал):		1480	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар

Кладовщик