

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

Меню на 28 Июля 2025г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
15	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	2,4	0,3	15	72
62	Чай	150	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		370	9,19	0,79	29,06	156,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Уха	150	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5,73	04,06	25,76	162,5
41	Тефтеля мясная	60	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74,5
31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
				2,8	2,8	36
		578	18,79	49,22	156,75	441,69
4	Полдник:					
10	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	Сушарик	20				
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
56	Картофель запеченный	150	1,28	0,26	10,4	49,13
итого		440	12,22	1,09	31,76	185,76
	Сок					
Калорийность всего за день (ккал):						
	Хлеб	1538	41,24	66,03	251,6	1071,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:

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

Меню на 28 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:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		400	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	150	0,7	0	19	123,7
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Уха	200	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	150	7,45	05,01	25,76	211,25
41	Тефтели мясная	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	
			0,9	0,2	1	20
итого		675	17,7	20,06	125,78	700,16
4	Полдник:					
10	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Сухарик	30				
итого		360				
			44240,62	0,89	41,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1585	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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



Меню на 28 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:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Хлеб	40	3,2	0,4	20	72
62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		400	9,99	0,49	34,06	156,31
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	123,7
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Уха	200	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5,73	00,01	25,76	162,5
41	Тефтеля мясная	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,3	15	96
				2,8	2,8	36
итого		630	16,42	17,74	122,58	758,54
4	Уплотненный полдник:					
10	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	2,4	0,3	15	96
	Сухарик	20				
итого		300	13,02	1,19	36,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1480	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____