

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



Меню на 29 Июля 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Пшенная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Чай	200	3,94	0,32	0,07	18,84
итого		415	9,24	2,08	42,07	183,29
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	200	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
67	Гуляш	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Компот	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
итого		590	17,51	14,3	157	629,71
4	Уплотненный полдник					
231	Манник с повидлом	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70				
итого		340				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1495				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 29 Июля 2025г
Сад
(режим работы группы 12 ч)



№ рец	Прием пищи, наименование блюда	а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
	Каша Пшенная	175	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	3,94	4,61	33,44	18,84
					В	
итого		395	9,44	5,67	66,74	183,24
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	200	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Рис отварной	130	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Гуляш	80	12,6	9,49	6	120
	Компот	200	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		650	35,42	15,2	73,82	549,46
4	Полдник:					
	Манник с повидлом	70	13,92	7,5	1,67	
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
304	Макароны с маслом	180	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Фрукт	70				241,77
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13
Калорийность всего за день (ккал):						

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 29 Июля 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша Пшениная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
Итого		400	9,44	1,38	33,37	183,29
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Гуляш	80	12,6	9,49	6	168,7
349	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,54	19,93	96
итого		638	28,72	21,2	151,1	767,41
4	Полдник:					
231	Манник с повидлом	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70				
			13,98	7,6	1,682	129,83
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570			1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____