

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



Меню на 31 Июля 2025 г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Сухарик	10	0,19	7,1	1,3	52
итого		340	3,69	6,98	27,7	175,299
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп с макаронными изделиями	150	4,49	4,75	8,51	92,99
128	Картофельное пюре	70	1,75	4,38	11,57	152,4
234	Гуляш	50	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74
	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
		470	22,04	59,44	151,31	663,64
4	Полдник:					
103	Калач со сгущенным молоком	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	130	3,97	0,32	0,07	18,84
итого		200	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1160	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 31 Июля 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Сухарик	10	0,19	7,1	1,3	52
итого		385	4,49	7,65	32,7	199,299
2	2 завтрак:					
	Сок	150	с	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп с макаронными изделиями	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Гуляш	70	0,9	7,95	11,29	137,03
67	Соус красный	20	11,62	42,03	8,18	74
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	45
итого		630	26,37	67,65	110,41	690
4	Полдник:					
103	Калач со сгущенным молоком	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	180	3,97	0,32	0,07	18,84
итого		250	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1415	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

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



Меню на 31 Июля 2025 г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Сухарик	10	0,19	7,1	1,3	52
итого		340	3,69	6,98	27,7	175,299
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп с макаронными изделиями	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Картофельное пюре	120	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Гуляш	50	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	19
	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	10	48
		530	22,04	59,44	151,31	525,24
4	Полдник:					
103	Калач со сгущенным молоком	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	130	3,97	0,32	0,07	18,84
394	Омлет	200	2,1	2,45	3,29	44,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
итого		420	17,91	9,35	41,56	334,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		1440	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: