

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



## Меню на 1 Августа 2025г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Каша Гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	20	3	1,1	28,7	45
33	Чай	150	2,72	12,96	12,96	89
<b>итого</b>		320	14,68	22,18	42,15	244,83
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Борщ	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Лапша отварная	80	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	50	8,93	6,74	8,97	132
34	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий					
		460	17,325	14,021	57,018	635,87
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Пирожок с картошкой	70	0,14	0,04	0,9	216,81
	Рис отварной	80	15,89	1,95	3,11	115,4
234	Гуляш из говядины	50	0,9	7,95	11,29	152,4
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	0,019
<b>итого</b>		390	0,001	0,001	0,015	0,095
			19,311	23,191	22,845	580,724
Калорийность всего за день (ккал):						
		1320	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 1 Августа 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	215	Каша Гречневая	155	8,96	8,12	0,49	110,83
		Батон	50	3	1,1	28,7	96
	33	Чай	180	2,72	12,96	12,96	89
	<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
		Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	<b>итого</b>		150				
	<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	146	Борщ	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	321	Лапша отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
	34	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,04	0,9	216,81
		Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	<b>итого</b>		630	21,33	27,04	40,42	668,92
	<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
		Пирожок с картошкой	70	0,14	0,04	0,9	216,81
	132	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	<b>итого</b>		270	0,44	0,04	16,1	216,829
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1475	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 1 Августа 2025г

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Каша Гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	20	3	1,1	28,7	96
33	Чай	150	2,72	12,96	12,96	89
	<b>итого</b>	425	14,68	22,18	42,15	295,83
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	<b>итого</b>	150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Борщ	150	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Лапша отварная	70	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	60	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	<b>итого</b>	500	21,33	27,04	40,42	668,92
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Пирожок с картошкой	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай	150	0,3	0	15,2	0,019
			2,34	13,24	0,54	96
	<b>итого</b>	220	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1295	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
 Кладовщик: \_\_\_\_\_