

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

Меню на 5 Августа 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5ч)

№ 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
итого		395	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
	Огурец свежий					
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
	Банан	100				
итого		340	11,84	6,37	1,42	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1495	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар

Кладовщик

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

Меню на 5 Августа 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
итого		350	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
	огурец свежий					
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
	Банан	100				
итого		460	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 5 Августа 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
итого		395	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
	Огурец свежий					
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
	Банан	100				
итого		380	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1535	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик