

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



Меню на 7 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:					
215	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Мармелад	10				
итого		340	11,4	8,43	22,48	210,83
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
итого		150				
3	Обед:					
101	Рассольник	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофель	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Тефтеля рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий					
		580	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Калачик со сгущенным молоком	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Каша рисовая	150	1,96	0,28	20,72	93,24
	Банан	100				
итого		540	5,52	3,26	36,93	247,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1610	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____



(режим работы группы 10,5)

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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



Меню на 7 Августа 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Мармелад					
итого		330	11,4	8,43	22,48	210,83
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
итого		150				
3	Обед:					
101	Рассольник	180/5	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофель	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Тефтеля рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Огурец					
		400	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Калачик со сгущенным молоком	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Банан	100				
итого		250	3,92	3,06	26,93	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1130	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____