

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



Меню на 8 Августа 2025г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
итого			330	9,55	10,03	49,81	251,519
69*		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого			150				
3		Обед:					
	3	Суп Свекольник	180/8	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Перловка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Гуляш	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		Огурец свежий					
Итого			410	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Кекс Зебра	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Картофель запеченный	110	4,7	03.01	23	145,6
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
		Банан	100				
итого				22,3	44212	54,4	361,5
			470				
Калорийность всего за день (ккал):							
				38,36	32,02	141,32	1049,8
				1360			

Повар

Кладовщик

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л

Меню на 8 Августа 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	50	3,2	0,4	20	96
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
итого			405	11,05	11,33	58,4	305,419
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Свекольник	200/5	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Перловка отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Гуляш из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	200	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		Огурец свежий					
итого			650	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Кекс Зебра	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	200	2		9,6	71,3
		Банан	100				
итого			370	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар:

Кладовщик:

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

Меню на 8 Августа 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
итого			330	9,55	10,03	49,81	251,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого			150				
3		Обед:					
	3	Суп Свекольник	180/5	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Перловка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Гуляш	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		Огурец свежий					
Итого			410	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Кекс Зебра	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Банан					
итого				16	12,8	21,4	167,9
			220				
Калорийность всего за день (ккал):			1110	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик _____