

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

Меню на 11 Августа 2025г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
15	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	2,4	0,3	15	72
62	Чай	150	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		370	9,19	0,79	29,06	156,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Харчо	150	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5,73	04,06	25,76	162,5
41	Шницель	60	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74,5
31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
				2,8	2,8	36
		578	18,79	49,22	156,75	441,69
4	Полдник:					
10	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	Сухарик	20				
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
56	Картофель запеченный	150	1,28	0,26	10,4	49,13
итого		440	12,22	1,09	31,76	185,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1538	41,24	66,03	251,6	1071,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 11 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:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	итого	400	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	150	0,7	0	19	123,7
	итого	150				
3	Обед:					
12	Суп Харчо	200	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	150	7,45	05,01	25,76	211,25
41	Шницель	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	
			0,9	0,2	1	20
	итого	675	17,7	20,06	125,78	700,16
4	Полдник:					
10	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Сухарик	30				
	итого	360				
			44240,62	0,89	41,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1585	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 11 Августа 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Хлеб	40	3,2	0,4	20	72
62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		400	9,99	0,49	34,06	156,31
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	123,7
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Харчо	200	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5,73	00,01	25,76	162,5
41	Шницель	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,3	15	96
				2,8	2,8	36
итого		630	16,42	17,74	122,58	758,54
4	Уплотненный полдник:					
10	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	2,4	0,3	15	96
	Сухарик	20				
итого		300	13,02	1,19	36,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1480	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____