

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



## Меню на 14 Августа 2025 г 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>                |              |                      |       |        |                          |
| 274                                | Каша Рябушка                   | 150          | 1,08                 | 0,15  | 11,4   | 51,28                    |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,4                  | 0,3   | 15     | 72                       |
|                                    | Чай                            | 150          | 0,02                 | 6,98  | 0      | 0,019                    |
|                                    | Сухарик                        | 10           | 0,19                 | 7,1   | 1,3    | 52                       |
| <b>итого</b>                       |                                | 340          | 3,69                 | 6,98  | 27,7   | 175,299                  |
| <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>                   |              |                      |       |        |                          |
| 2                                  | Суп с клецками                 | 150          | 4,49                 | 4,75  | 8,51   | 93                       |
| 128                                | Картофельное пюре              | 120          | 1,75                 | 4,38  | 11,57  | 92,99                    |
| 234                                | Гуляш                          | 70           | 0,9                  | 7,95  | 11,29  | 152,4                    |
|                                    | Компот из сухофруктов          | 180          | 0,98                 | 0,13  | 29,76  | 119,85                   |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 20           | 2,3                  | 0,2   | 10     | 48                       |
| <b>итого</b>                       |                                | 540          | 10,42                | 17,41 | 71,13  | 506,24                   |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |        |                          |
| 103                                | Калачик со сгущенным молоком   | 70           | 10,24                | 6,38  | 28,2   | 223,2                    |
| 394                                | Чай                            | 130          | 3,97                 | 0,32  | 0,07   | 18,84                    |
| 394                                | Суп молочный                   | 200          | 2,1                  | 2,45  | 3,29   | 44,1                     |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,6                  | 0,2   | 10     | 48                       |
| <b>итого</b>                       |                                | 420          | 17,91                | 9,35  | 41,56  | 334,14                   |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                | 1450         | 50,76                | 41,87 | 283,67 | 1312,68                  |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 14 Августа 2025г

### Сад

(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>                |              |                      |              |              |                   |
| 274                                       | Каша Рябушка                   | 155          | 1,08                 | 0,15         | 11,4         | 51,28             |
|                                           | Хлеб                           | 40           | 3,2                  | 0,4          | 20           | 96                |
|                                           | Чай                            | 180          | 0,02                 | 0            | 0            | 0,019             |
|                                           | Сухарик                        | 10           | 0,19                 | 7,1          | 1,3          | 52                |
| <b>итого</b>                              |                                | 385          | 4,49                 | 7,65         | 32,7         | 199,299           |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |              |              |                   |
|                                           | Сок                            | 150          | с                    | 4,8          | 33,52        | 132,75            |
| <b>итого</b>                              |                                | 150          |                      |              |              |                   |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                   |              |                      |              |              |                   |
| <b>2</b>                                  | <b>Суп с клецками</b>          | 180          | 7,44                 | 7,19         | 13,94        | 177,8             |
| 128                                       | Картофельное пюре              | 130          | 2,85                 | 7,12         | 18,8         | 152,07            |
| 234                                       | Гуляш                          | 70           | 0,9                  | 7,95         | 11,29        | 137,03            |
| 349                                       | Компот из сухофруктов          | 180          | 1,26                 | 0,16         | 38,2         | 104,1             |
|                                           | Хлеб пшеничный                 | 50           | 2,3                  | 3,2          | 20           | 45                |
| <b>итого</b>                              |                                | 610          | 14,75                | 25,62        | 102,23       | 616               |
| <b>4</b>                                  | <b>Полдник:</b>                |              |                      |              |              |                   |
| 103                                       | Калачик со сгущенным молоком   | 70           | 10,24                | 6,38         | 28,2         | 223,2             |
| 394                                       | Чай                            | 180          | 3,97                 | 0,32         | 0,07         | 18,84             |
| <b>итого</b>                              |                                | 250          | 14,21                | 6,7          | 28,27        | 242,04            |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                | <b>1395</b>  | <b>49,41</b>         | <b>50,07</b> | <b>239,8</b> | <b>1798,36</b>    |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 14 Августа 2025 г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценность |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                   |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |        |                   |
| 274                                | Каша Рябушка                   | 150          | 1,08                 | 0,15  | 11,4   | 51,28             |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,4                  | 0,3   | 15     | 72                |
|                                    | Чай                            | 150          | 0,02                 | 6,98  | 0      | 0,019             |
|                                    | Сухарик                        | 10           | 0,19                 | 7,1   | 1,3    | 52                |
| <b>итого</b>                       |                                | 340          | 3,69                 | 6,98  | 27,7   | 175,299           |
| <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>                   |              |                      |       |        |                   |
| 2                                  | Суп с клецками                 | 150          | 4,49                 | 4,75  | 8,51   | 92,99             |
| 128                                | Картофельное пюре              | 70           | 1,75                 | 4,38  | 11,57  | 152,4             |
| 234                                | Гуляш                          | 50           | 0,9                  | 7,95  | 11,29  | 152,4             |
|                                    | Компот из сухофруктов          | 150          | 0,98                 | 0,13  | 29,76  | 119,85            |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 40           | 2,3                  | 0,2   | 10     | 72                |
|                                    |                                | 460          | 10,42                | 17,41 | 71,13  | 589,64            |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |        |                   |
| 103                                | Калачик со сгущенным молоком   | 70           | 10,24                | 6,38  | 28,2   | 223,2             |
| 394                                | Чай                            | 130          | 3,97                 | 0,32  | 0,07   | 18,84             |
| <b>итого</b>                       |                                | 200          | 14,21                | 6,7   | 28,27  | 242,04            |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                | 1150         | 50,76                | 41,87 | 283,67 | 1312,68           |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_