

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



Меню на 20 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:					
	Каша ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Конфета	20				
итого		430	8,42	8,5	40	270,719
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200/8	6,2	6	10,3	180
26	Макароны	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета мясная	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	20				
итого		460	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Булочка	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	200	0,27	0,17	0,11	3,21
итого		270	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1310				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

4

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



Меню на 20 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:					
	Каша ячневая	155	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Конфета	20				
итого		395	6,82	8,3	30	222,719
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	180/8	5,16	5,04	8,6	100
26	Макароны	130	2,9	03,01	14,1	89,6
277	Котлета	60	15	12,9	3,1	125,3
32	Компот	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	20				
итого		430	24,99	18,69	56,62	447,65
4	Полдник:					
264	Булочка	70	2,8	0,3	19,02	92,09
	Гуляш из говядины	150	10,35	0,72	21,65	134,55
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
33	Какао с молоком	180	3,15	2,72	31,98	89
итого		570	23,63	4,34	108,41	574,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		1545				

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар:

Кладовщик:

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



Меню на 20 Августа 2025 г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	Конфета	20				
итого		610	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200/8	6,2	6	10,3	180
26	Макароны	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета мясная	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	20				
итого		460	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Булочка	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	200	0,27	0,17	0,11	3,21
итого		270	4,17	0,57	26,71	131,84

Калорийность всего за день (ккал):

1490

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____