

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



Меню на 21 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
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	Суп Шахтерский	180/5	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета 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	20				
		420	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
	Калачик со сгущенным молоком	70	3,9	3,06	26,93	151
104	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого		250	3,92	3,06	26,93	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1150	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: М

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



Меню на 21 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 с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
		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	Суп Шахтерский	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета 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	20				
		600	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
итого		440	5,52	3,26	36,93	247,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1530	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: 4

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



Меню на 21 Августа 2025г Сад 10,5

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
31	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
итого		415	12,22	8,54	30,48	246,83
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	123,75
итого		150				
3	Обед:					
101	Суп Шахтерский	200/5	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	20				
итого		460	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
	Калачик со сгущенным					
104	молоком	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого		250	6,26	4,89	43,08	241,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1275	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

А