

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

# Меню на 22 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	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
<b>итого</b>			330	9,55	10,03	49,81	251,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник со сметаной	180/5	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша 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
<b>Итого</b>			410	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Пирожок с картошкой	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
<b>итого</b>				16	12,8	21,4	167,9
			220				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			<b>1110</b>	<b>38,36</b>	<b>32,02</b>	<b>141,32</b>	<b>1049,8</b>

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

*4*

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



# Меню на 22 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	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
<b>итого</b>			330	9,55	10,03	49,81	251,519
<b>69*</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Рассольник со сметаной	180/8	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша 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
<b>Итого</b>			410	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Пирожок с картошкой	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2	1,5	9,6	59,4
		Суп молочный с рисом	110	4,7	03.01	23	145,6
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>				24,3	44214	54,4	361,5
			370				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар \_\_\_\_\_  
 Кладовщик \_\_\_\_\_

1260

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



# Меню на 22 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	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
<b>итого</b>			<b>405</b>	<b>11,05</b>	<b>11,33</b>	<b>58,4</b>	<b>305,419</b>
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>							
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Рассольник со сметаной	200/5	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша 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
<b>итого</b>			<b>650</b>	<b>20,32</b>	<b>6,79</b>	<b>80,42</b>	<b>661,15</b>
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Пирожок с картошкой	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	200	2		9,6	71,3
<b>итого</b>			<b>270</b>	<b>5,6</b>	<b>6,7</b>	<b>26,2</b>	<b>223,2</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>				<b>33,17</b>	<b>30,53</b>	<b>176,5</b>	<b>1348,62</b>

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: М