

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



Меню на 27 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:					
8	Каша ячневая	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	40	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай с лимоном	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Сыр	10				
итого		410	4,67	1,47	11,2	135,78
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета	70	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		30				
		630	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Булочка	70	7,73	4,7	1,46	112,69
272	Какао с молоком	110	10,35	0,72	21,65	134,55
128	Гуляш из говядины	70	12,6	9,49	6	168,7
	Рис отварной	150	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Яблоко	70				
Калорийность всего за день (ккал):		1190	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 27 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:					
8	Каша Ячневая	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай с лимоном	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Сыр	10	0,04	0,01	6,99	28
итого		410	4,71	1,48	18,19	163,78
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета	70	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		600	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Булочка	70	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Какао с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	70				
итого		320	7,79	4,75	1,472	113,11
Калорийность всего за день (ккал):						
		1480	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

А

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



Меню на 27 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:					
8	Каша ячневая	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	40	2,4	0,3	15	72
31	Чай с лимоном	200	3,94	3,26	16,46	28
	Сыр	10				
итого		425	8,55	4,68	42,58	163,36
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	200	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета	70	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		650	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Булочка	80	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	70				
		350	22,56	14,85	19,21	290,72
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____

А