

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



Меню на 29 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:					
215	Каша Пшеничная	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	20	3	1,1	28,7	96
33	Чай с лимоном	150	2,72	12,96	12,96	89
	Сыр	10				
итого		425	14,68	22,18	42,15	295,83
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	150	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Перловка отварная	70	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		500	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Расстегай с рыбой	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай с сахаром	150	0,3	0	15,2	0,019
			2,34	13,24	0,54	96
итого		220	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1295	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
 Кладовщик: М

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



Меню на 29 Августа 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Пшеничная	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
33	Чай с лимоном	180	2,72	12,96	12,96	89
	Сыр	10				
итого		425	14,68	22,18	42,15	295,83
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	180/7	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
итого		450	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Расстегай с рыбой	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	0,019
итого		270	0,44	0,04	16,1	216,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1295	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____