

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



Меню на 2 Сентября 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:					
4	Каша Кукурузная	170	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48,0
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		370	2,45	0,32	17,1	80,819
2	2 завтрак:					
	Сок	150	2	2,4	2,8	61,4
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Рис	130	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Гуляш из говядины	60	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,2	8,86	42,8
Итого		560	18,06	9,38	58,79	428,68
4	Полдник:					
237	Ватрушка с повидлом	60	11,82	6,37	1,42	109,91
215	Макаронны с сыром	110	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт					
итого		360	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 2 Сентября 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	2,45	0,32	0	128,819
2	2 завтрак:					
к/к	Сок	150	2	2,4	2,8	88,5
		150				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Рис	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Гуляш из говядины	80	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96
итого		620	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Ватрушка с повидлом	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	80				
итого		350	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1535	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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

Меню на 2 Сентября 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	2,45	0,32	0	128,819
2	2 завтрак:					
к/к	Сок	120	2	2,4	2,8	88,5
		120				
3	Обед:					
102	Гороховый	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Гуляш из говядины	60	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96
итого		600	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Ватрушка с повидлом	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
215	Макаронны отварные с сыром	150	8,96	8,12	0,49	110
	Фрукт	80				
итого		430	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1565	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

