

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

Меню на 4 Сентября 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
	Кондитерское изделие	20				
итого		350	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 Рассольник	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
		400	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
	Яблоко	70				
итого		320	3,92	3,06	26,93	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1220	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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



Меню на 4 Сентября 2025г Сад 10,5

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	200	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	20				
итого		435	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 Рассольник	200	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	50	1,6	0,2	10	96
итого		650	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Калачик со сгущенным молоком	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Яблоко	70				
итого		320	6,26	4,89	43,08	241,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1555	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

(подпись)

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



Меню на 4 Сентября 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ п	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
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	20				
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	Рассольник	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
Итого		660	18,31	10,65	59,72	545,87
4 Уплотненный полдник:						
104	Калачик со сгущенным молоком	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Каша рисовая	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Фрукт	70				
Итого		460	9,82	5,37	73,8	430,859
Калорийность всего за день (ккал):						
		1685	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

А