

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

Меню на 5 Сентября 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	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
		Масло сливочное	5				
итого			335	9,55	10,03	49,81	251,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого			150				
3		Обед:					
	3	Свекольник	180	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 из кураги и изюма	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
Итого			580	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Пирожок с капустой	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Яблоко	70				
итого				16	12,8	21,4	167,9
			290				
Калорийность всего за день (ккал):			1355	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар

Кладовщик

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

Меню на 5 Сентября 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	
1		Завтрак:					
	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
		Масло сливочное	5				
итого			410	11,05	11,33	58,4	305,419
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Свекольник	200	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 из кураги и изюма	200	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого			650	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Пирожок с капустой	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	200	2		9,6	71,3
		Яблоко	70				
итого			340	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар:

Кладовщик:

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

Меню на 5 Сентября 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ п/п	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6		209,4
		Батон	50	3,2	0,4		96
		Чай	180	2,65	2,33		0,019
		Масло сливочное	5				
итого			410	11,05	11,33		305,419
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0		82,5
итого			150				
3		Обед:					
	3	Суп Свекольник	200	2,8	0,6		145,8
	302	Лапша отварная	130	7	0,5		181,25
	289	Гуляш	60	6,8	5,2		142,1
	34	Компот из кураги и изюма	180	0,07	0,09		96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4		96
итого			420	20,32	6,79		661,15
4		Уплотненный полдник:					
	263	Пирожок с капустой	70	5,6	6,7		151,9
		Чай с сахаром	180	0,04	0,01		71,3
		Омлет	110	4,7	03.01		145,6
		Хлеб	40	1,6	0,2		48
		Яблоко	70				
			470	33,36	30,44		1399,3
Калорийность всего за день (ккал):							

Повар:

Кладовщик:

М