

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

Меню на 11 Сентября 2025 г. Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерское изделие	30	0,19	7,1	1,3	52
итого		360	3,69	6,98	27,7	175,299
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп с макаронными изделиями	150	4,49	4,75	8,51	92,99
128	Картофельное пюре	70	1,75	4,38	11,57	152,4
234	Котлета рыбная	60	0,9	7,95	11,29	152,4
	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	10	72
		460	10,42	17,41	71,13	589,64
4	Полдник:					
103	Булочка с повидлом	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Яблоко	60				
итого		250	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1220	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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

Меню на 11 Сентября 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	30	0,19	7,1	1,3	52
итого		405	4,49	7,65	32,7	199,299
2	2 завтрак:					
	Сок	150	с	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп с макаронными изделиями	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Котлета рыбная	70	0,9	7,95	11,29	137,03
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	45
итого		610	14,75	25,62	102,23	616
4	Полдник:					
103	Булочка с повидлом	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Яблоко	70				
итого		320	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1485	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик:

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

Меню на 11 Сентября 2025г Сад

(режим работы группы 12)

(режим работы группы 12)						
№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1 Завтрак:						
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
итого		425	4,3	0,55	31,4	153,919
2 2 завтрак:						
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3 Обед:						
2	Суп с макаронными изделиями	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Котлета рыбная	80	0,9	7,95	11,29	174,2
349	Кисель	200	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	96
итого		640	14,75	25,62	102,23	843,67
4 Уплотненный полдник:						
103	Булочка с повидлом	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Чай	180	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Омлет	110	11,92	8,8	11,64	173
	Яблоко	70				
итого		470	26,56	20,83	63,13	636,3
Калорийность всего за день (ккал):						
		1685	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

М