

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

Меню на 12 Сентября 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 Гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	30	3	1,1	28,7	96
33	Чай	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	30	2,34	13,24	0,54	96
итого		490	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Пирожок с картошкой	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):						
		1285	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

А/

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

Меню на 12 Сентября 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
№ рец.			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Гречневая	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
33	Чай	180	2,72	12,96	12,96	89
	Сыр	15				
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:					
	Пирожок с картошкой	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: М

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



Меню на 12 Сентября 2025г

Сад

(режим работы группы 12)

№ р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
						ценность
			Б	Ж	У	
1 Завтрак:						
215	Каша Гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	89
	Сыр					
итого		455				
2 2 завтрак:						
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3 Обед:						
146	Борщ со сметаной	200	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		650	21,33	27,04	40,42	668,92
4 Уплотненный полдник:						
99	Пирожок с картошкой	70	15,87	0,95	2,87	245
	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	0,019
	Суп молочный с вермишелью	200				
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
125			4,35	4,8	33,52	88,5
итого		510	22,86	18,99	52,13	429,519
Калорийность всего за день (ккал):						
		1765	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

Handwritten signature