

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



Меню на 10 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:					
8	Каша Ячневая	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай с лимоном	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Сыр	10	0,04	0,01	6,99	28
итого		400	4,71	1,48	18,19	163,78
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета	70	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	20				
		610	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Булочка	70	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Какао с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70				
итого		320	7,79	4,75	1,472	113,11
Калорийность всего за день (ккал):						
		1480	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

М

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



Меню на 10 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:					
8	Каша ячневая	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	40	2,4	0,3	15	72
31	Чай с лимоном	200	3,94	3,26	16,46	28
	Сыр	15				
итого		430	8,55	4,68	42,58	163,36
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	200	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета	70	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Огурец свежий	20				
итого		670	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Булочка	80	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70				
		350	22,56	14,85	19,21	290,72
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

Handwritten signature

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 10 Сентября 2025 г Сад

(режим работы группы 12)

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Ячневая	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	72
31	Чай с лимоном	200	3,94	3,26	16,458	28
	Сыр	15				
итого		430	12,61	9,64	77,708	300
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	200/5	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета	70	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Компот	200	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	50	0,14	0,04	0,9	154,1
	Огурец свежий	20				
итого		470	17,74	31,03	84,73	773,31
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	200	0,06	0,05	0,012	0,42
128	Гуляш из говядины	70	12,6	9,49	6	168,7
	Рис отварной	150	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
итого		530	53,08	40,74	39,322	797,22
Калорийность всего за день (ккал):						
		1580	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

14