

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



Меню на 16 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:					
4	Каша Кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		405	4,05	0,4	27,1	204,419
2	2 завтрак:					
	Сок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	200	3,1	3,1	9,79	59,3
304	Рис	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Гуляш из говядины	60	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Компот из свежих яблок	180	0,08	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	20				
итого		620	16,9	7,95	47,13	519,5
4	Уплотненный полдник:					
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60	11,82	6,37	1,42	109,91
237	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	80				
итого		320	11,84	6,37	1,42	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1495	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 16 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:					
4	Каша Кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	15				
итого		410	2,45	0,32	0	128,819
2	2 завтрак:					
к/к	Сок	150	2	2,4	2,8	88,5
		150				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Рис	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Гуляш из говядины	80	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Компот из свежих яблок	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96
	Помидор свежий	20				
итого		640	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	150				
итого		420	22,52	13,2	37,8	109,929

Калорийность всего за день (ккал):

1620	52,5	34,89	157,1	1632,4
------	------	-------	-------	--------

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

4

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Утверждаю:

Зарубина Т.Л.



Меню на 16 Сентября 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	2,45	0,32	0	128,819
2	2 завтрак:					
к/к	Сок	150	2	2,4	2,8	88,5
		150				
3	Обед:					
102	Уха из свежей рыбы	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Гуляш из говядины	60	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Компот из свежих фруктов	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96
	Помидор свежий	20				
итого		620	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
215	Картофель запеченный	150	8,96	8,12	0,49	110
	Фрукт	150				
итого		430	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1615	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик