

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



Меню на 19 Сентября 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. 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	150	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 свежих яблок	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		Огурец свежий	30				
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

М

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



Меню на 19 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	180	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 свежих яблок	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		Огурец свежий	30				
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	180	2		9,6	71,3
		Яблоко	70				
итого			320	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар:

Кладовщик:

Handwritten signature

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л.

Меню на 19 Сентября 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ п	№ технолог карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценност ь (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	180	2,8	0,6	145,8
	302	Лапша отварная	130	7	0,5	181,25
	289	Гуляш	70	6,8	5,2	142,1
	34	Компот из свежих яблок	180	0,07	0,09	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	96
		Огурец свежий	30			
итого			640	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
		Каша рисовая	150	4,7	03.01	145,6
		Хлеб	40	1,6	0,2	48
		Яблоко	70			
			510	33,36	30,44	1399,3
Калорийность всего за день (ккал):						

Повар:

Кладовщик:

4