


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

Меню на 22 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:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	30	3,2	0,4	20	72
62	Чай с лимоном	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Сыр	10				
итого		400	9,99	0,49	34,06	156,31
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	123,7
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Харчо	150	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5,73	00,01	25,76	162,5
41	Шницель из говядины	60	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
31	Компот из кураги и изюма	150	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	96
				2,8	2,8	36
итого		520	16,42	17,74	122,58	758,54
4	Уплотненный полдник:					
10	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	96
	Кондитерское изделие	20				
	Фрукт	70				
итого		380	13,02	1,19	36,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1450	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: М

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



Меню на 22 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:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	50	3,2	0,4	20	96
62	Чай с лимоном	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Сыр	15				
итого		425	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	150	0,7	0	19	123,7
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Харчо	180	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	130	7,45	05,01	25,76	211,25
41	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из кураги и изюма	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	
			0,9	0,2	1	20
итого		675	17,7	20,06	125,78	700,16
4	Полдник:					
10	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Кондитерское изделие	20				
	Фрукт	70				
итого		420				
			44240,62	0,89	41,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1670	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____



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

Меню на 22 Сентября 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	50	3,2	0,4	20	96
62	Чай с лимоном	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Сыр	15				
итого		425	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	150	0,7	0	19	123,7
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Харчо	180	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	130	7,45	05,01	25,76	211,25
41	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из кураги и изюма	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	
			0,9	0,2	1	20
итого		675	17,7		125,78	700,16
4	Полдник:					
10	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
56	Картофель запеченный	150	1,28	0,26	10,4	49,13
	Кондитерское изделие	20				
	Фрукт	70				
Итого		570	1,28	1,15	52,16	282,89
Калорийность всего за день (ккал):						
		1320	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: М