

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



## Меню на 23 Сентября 2025г

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

| № рецеп                            | Прием пищи,<br>наименование блюда            | а<br>порц<br>ии | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергет.<br>(ккал) |
|------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|--------|--------------------|
|                                    |                                              |                 | Б                    | Ж    | У      |                    |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                              |                 |                      |      |        |                    |
|                                    | Каша Пшеничная                               | 155             | 2,3                  | 0,66 | 13,3   | 68,45              |
|                                    | Хлеб пшеничный                               | 30              | 3                    | 1,1  | 28,7   | 96                 |
|                                    | Чай                                          | 150             | 3,94                 | 0,32 | 0,07   | 18,84              |
|                                    | Масло сливочное                              | 5               |                      |      |        |                    |
|                                    | Кондитерское изделие                         | 20              |                      |      |        |                    |
| <b>итого</b>                       |                                              | 360             | 9,24                 | 2,08 | 42,07  | 183,29             |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>                            |                 |                      |      |        |                    |
|                                    | Снежок                                       | 150             | 4,35                 | 4,8  | 33,52  | 88,5               |
| <b>итого</b>                       |                                              | 150             |                      |      |        |                    |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                                 |                 |                      |      |        |                    |
| 98                                 | Суп Кудрявый                                 | 150             | 7                    | 7,32 | 52     | 149,31             |
| 35                                 | Рис отварной                                 | 130             | 5,56                 | 3,73 | 34,93  | 199,3              |
| 67                                 | Гуляш                                        | 70              | 0,69                 | 1,95 | 3,09   | 31                 |
| 349                                | Компот                                       | 150             | 1,26                 | 0,16 | 38,27  | 154,1              |
|                                    | Хлеб пшеничный                               | 30              | 3                    | 1,1  | 28,7   | 96                 |
|                                    | Помидор вежий                                | 20              |                      |      |        |                    |
| <b>итого</b>                       |                                              | 550             | 17,51                | 14,3 | 156,99 | 629,71             |
| <b>4</b>                           | <b>Уплотненный полдник:</b>                  |                 |                      |      |        |                    |
| 231                                | Королевская ватрушка со<br>сгущенным молоком | 70              | 13,92                | 7,5  | 1,67   | 129,41             |
|                                    | Чай                                          | 150             | 0,06                 | 0,05 | 0,012  | 0,42               |
|                                    | Фрукт                                        | 70              |                      |      |        |                    |
| <b>итого</b>                       |                                              | 290             |                      |      |        |                    |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                              |                 |                      |      |        |                    |
|                                    |                                              | 1350            |                      |      |        |                    |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: М

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



## Меню на 23 Сентября 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рец                              | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масс<br>а | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергет.<br>ценность |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------|----------------------|------|--------|----------------------|
|                                    |                                   |           | Б                    | Ж    | У      |                      |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                   |           |                      |      |        |                      |
| 273                                | Каша Пшенная                      | 175       | 2,3                  | 0,66 | 13,3   | 68,45                |
|                                    | Хлеб                              | 40        | 3,2                  | 0,4  | 20     | 96                   |
|                                    | Чай                               | 180       | 3,94                 | 0,32 | 0,07   | 18,84                |
|                                    | Масло сливочное                   | 5         |                      |      |        |                      |
|                                    | Кондитерское изделие              | 20        |                      |      |        |                      |
| Итого                              |                                   | 420       | 9,44                 | 1,38 | 33,37  | 183,29               |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>                 |           |                      |      |        |                      |
|                                    | Снежок                            | 150       | 4,35                 | 4,8  | 33,52  | 88,5                 |
| итого                              |                                   | 150       |                      |      |        |                      |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                      |           |                      |      |        |                      |
| 98                                 | Суп Кудрявый                      | 180       | 7                    | 7,32 | 52     | 149,31               |
| 35                                 | Рис отварной                      | 130       | 5,56                 | 3,73 | 34,93  | 199,3                |
| 128                                | Гуляш                             | 80        | 12,6                 | 9,49 | 6      | 168,7                |
| 349                                | Компот из свежих яблок            | 180       | 1,26                 | 0,16 | 38,27  | 154,1                |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 50        | 2,3                  | 0,54 | 19,93  | 96                   |
|                                    | Помидор свежий                    | 20        |                      |      |        |                      |
| итого                              |                                   | 640       | 28,72                | 21,2 | 151,13 | 767,41               |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                   |           |                      |      |        |                      |
| 231                                | Королевская ватрушка со           | 70        | 13,92                | 7,5  | 1,67   | 129,41               |
|                                    | Чай                               | 180       | 0,06                 | 0,05 | 0,012  | 0,42                 |
|                                    | Фрукт                             | 70        |                      |      |        |                      |
|                                    |                                   |           | 13,98                | 7,6  | 1,682  | 129,83               |
| итого                              |                                   | 400       |                      |      |        |                      |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                   |           |                      |      |        |                      |
|                                    |                                   | 1570      |                      |      | 1517,3 |                      |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*(Handwritten signature)*

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Утверждаю:  
Зарубина Т.Л.

# Меню на 23 Сентября 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рецеп      | Прием пищи,<br>наименование блюда            | а<br>порц<br>ии | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергет.           |
|--------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------|
|              |                                              |                 | Б Ж У                |      |       | ценность<br>(ккал) |
| <b>1</b>     | <b>Завтрак:</b>                              |                 |                      |      |       |                    |
|              | Каша Пшенная                                 | 175             | 2,3                  | 0,66 | 13,3  | 68,4               |
|              | Хлеб                                         | 40              | 3,2                  | 0,4  | 20    | 96                 |
|              | Чай                                          | 180             | 3,94                 | 4,61 | 33,44 | 18,84              |
|              | Масло сливочное                              | 5               |                      |      |       |                    |
|              | Кондитерское изделие                         | 20              |                      |      |       |                    |
| <b>итого</b> |                                              | 420             | 9,44                 | 5,67 | 66,74 | 183,24             |
| <b>2</b>     | <b>2 завтрак:</b>                            |                 |                      |      |       |                    |
|              | Снежок                                       | 150             | 4,35                 | 4,8  | 33,52 | 88,5               |
| <b>итого</b> |                                              | 150             |                      |      |       |                    |
| <b>3</b>     | <b>Обед:</b>                                 |                 |                      |      |       |                    |
| 98           | Суп Кудрявый                                 | 180             | 16,56                | 5,03 | 10,4  | 149,31             |
| 35           | Рис отварной                                 | 130             | 3,68                 | 0,3  | 17,63 | 112,3              |
| 128          | Гуляш                                        | 80              | 12,6                 | 9,49 | 6     | 120                |
|              | Компот из свежих яблок                       | 180             | 0,98                 | 0,13 | 29,79 | 119,85             |
|              | Хлеб пшеничный                               | 50              | 1,6                  | 0,2  | 10    | 48                 |
|              | Помидор свежий                               | 20              |                      |      |       |                    |
|              |                                              | 640             | 35,42                | 15,2 | 73,82 | 549,46             |
| <b>4</b>     | <b>Полдник:</b>                              |                 |                      |      |       |                    |
|              | Королевская ватрушка со<br>сгущенным молоком | 70              | 13,92                | 7,5  | 1,67  |                    |
|              | Чай                                          | 180             | 0,06                 | 0,05 | 0,012 | 0,42               |
| 304          | Макароны отварные с<br>маслом сливочным      | 150             | 2,58                 | 3,13 | 26,72 | 145,35             |
|              | Хлеб пшеничный                               | 40              | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                 |
|              | Фрукт                                        | 70              |                      |      |       | 241,77             |
| <b>итого</b> |                                              | 1180            | 74,85                | 21,7 | 183,8 | 1066,13            |

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*4*