



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

Меню на 24 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	155	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Сыр	10	0,04	0,01	6,99	28
итого		375	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	150/5	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета	60	11,92	8,8	11,64	173
	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	20				
		390	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Булочка	60	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Какао с молоком	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70				
итого		280	7,79	4,75	1,472	113,11
Калорийность всего за день (ккал):						
		1195	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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



Меню на 24 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	180	3,94	3,26	16,46	28
	Сыр	15				
итого		410	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	180/5	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
34	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Огурец свежий	20				
итого		450	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Булочка	80	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70				
		330	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:

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



Меню на 24 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	180	3,94	3,26	16,458	28
	Сыр	15				
итого		410	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	180/5	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	Кисель	180	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	50	0,14	0,04	0,9	154,1
	Огурец свежий	20				
итого		450	17,74	31,03	84,73	773,31
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	180	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
	Фрукт	100				
итого		610	53,08	40,74	39,322	797,22
Калорийность всего за день (ккал):						
		1620	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

(подпись)