

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 26 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:					
215	Каша Гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	30	3	1,1	28,7	96
33	Чай с лимоном	150	2,72	12,96	12,96	89
	Сыр	10				
итого		425	14,68	22,18	42,15	295,83
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	150/5	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Перловка отварная	70	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из кураги и изюма	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	96
	Помидор свежий	20				
итого		360	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Кекс Зебра	60	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай	150	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	70	2,34	13,24	0,54	96
итого		280	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1215	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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



Меню на 26 Сентября 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У		
1	Завтрак:						
215	Каша Гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83	
	Батон	50	3	1,1	28,7	96	
33	Чай с лимоном	180	2,72	12,96	12,96	89	
	Сыр	15					
итого		425	14,68	22,18	42,15	295,83	
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5	
итого		150					
3	Обед:						
146	Борщ со сметаной	180/5	3,93	1,98	14,68	92,56	
321	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55	
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173	
34	Компот из кураги и изюма	180	0,14	0,04	0,9	216,81	
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96	
	Помидор свежий	20					
итого		450	21,33	27,04	40,42	668,92	
4	Полдник:						
	Кекс Зебра	70	0,14	0,04	0,9	216,81	
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019	
	Фрукт	70					
итого		320	0,44	0,04	16,1	216,829	
Калорийность всего за день (ккал):							
		1345	75,03	88,99	203,1	1808,21	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

4

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



Меню на 26 Сентября 2025г Сад

(режим работы группы 12)

№ р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1 Завтрак:						
215	Каша Гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
	Сыр	15				
итого		455				
2 2 завтрак:						
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3 Обед:						
146	Борщ со сметаной	180/5	3,93	1,98	14,68	92,53
321	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из кураги и изюма	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	Помидор свежий	20				
итого		450	21,33	27,04	40,42	668,92
4 Уплотненный полдник:						
99	Кекс Зебра	70	15,87	0,95	2,87	245
	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Суп молочный с вермишелью	200				
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
	Фрукт	70	4,35	4,8	33,52	88,5
125		560	22,86	18,99	52,13	429,519
итого						
Калорийность всего за день (ккал):		1615	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

Handwritten signature/initials