

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 29 Сентября 2025 г Ясли

(режим работы группы(10 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	155	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	41
	Сыр	10				
итого		345	3,27	0,36	21,3	142,28
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	99
итого		150				
3	Обед:					
82	Суп Гороховый	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	100	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтеля мясная	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	20				
итого		510	44,48	16,7	87,65	724,81
4	Полдник:					
104	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	20	3	2	42	120
итого		350	5,77	3,43	37,04	199,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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



Меню на 29 Сентября 2025 г. Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	180	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	50	3,2	0,4	20	96
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	41
	Сыр	15				
итого		425	4,87	0,56	31,3	190,28
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
итого		150				
3	Обед:					
82	Суп Гороховый	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля мясная	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	20				
итого		640	46,2	21,61	95,38	773,06
4	Полдник:					
104	Суп молочный с макаронными изделиями	110	5,4	4,3	37,7	211,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
10	Чай	200	5,5	4,9	9,09	0,019
	Кондитерское изделие	20				
			3,2	0,4	20	96
итого		510	14,12	9,6	66,79	348,419

Калорийность всего за день (ккал):	1725	48,67	51,93	265,5	1735,44
------------------------------------	------	-------	-------	-------	---------

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

4

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Утверждаю:

Зарубина Т.Л.

Меню на 29 Сентября 2025г Сад

(режим работы группы 12)

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
1	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
5	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	41
	Батон	50	3,2	0,4	20	96
	Сыр	15				
		420	4,87	0,56	31,3	190,28
итого 2 завтрак:						
2	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
		150				
итого Обед:						
3	Суп Гороховый	180	25,71	7,11	13,43	236,97
12	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
302	Тефтеля из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
64	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
349	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Огурец свежий	20				
		640	48,08	21,84	113,89	855,31
итого						
Уплотненный полдник:						
4	Суп молочный с макаронными изделиями	70	5,4	4,3	37,7	211,4
104	Чай	200	0,67	0,13	5,43	125,66
18	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Рис отварной	130	4,7	03.01	23	145,6
	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
277	Кондитерское изделие	20				
		530	30,47	44217,1	90,23	754,41
итого						
Калорийность всего за день (кк)		1740	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик