



(режим работы группы 10,5 ч)

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
Повар  
Кладовщик

## Повар

## Кладовщик

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



## Меню на 30 Сентября 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергет. ценность |
|----------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-------------------|
|          |                                |              | Б                    | Ж    | У     |                   |
| <b>1</b> | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |      |       |                   |
| 4        | Каша Кукурузная                | 175          | 0,83                 | 0,12 | 7,1   | 32,8              |
|          | Хлеб                           | 40           | 1,6                  | 0,2  | 10    | 96                |
|          | Чай                            | 180          | 0,02                 | -    | -     | 0,019             |
|          | Кондитерское изделие           | 20           |                      |      |       |                   |
|          | Масло сливочное                | 5            |                      |      |       |                   |
| итого    |                                | 420          | 2,45                 | 0,32 | 0     | 128,819           |
| <b>2</b> | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |      |       |                   |
| к/к      | Сок                            | 130          | 2                    | 2,4  | 2,8   | 88,5              |
|          |                                | 130          |                      |      |       |                   |
| <b>3</b> | <b>Обед:</b>                   |              |                      |      |       |                   |
| 102      | Суп Уха из свежей рыбы         | 180          | 2,1                  | 2,1  | 6,61  | 59,3              |
| 304      | Рис                            | 130          | 2,58                 | 3,13 | 26,72 | 145,35            |
| 85       | Гуляш из говядины              | 80           | 13,1                 | 5,85 | 7,74  | 138,45            |
| 34       | Компот из кураги               | 180          | 0,008                | 0    | 29,85 | 80,4              |
|          | Хлеб пшеничный                 | 50           | 2,34                 | 0,54 | 19,93 | 96                |
| итого    |                                | 620          | 18,328               | 9,52 | 90,85 | 519,5             |
| <b>4</b> | <b>Полдник:</b>                |              |                      |      |       |                   |
| 237      | Ватрушка с творогом            | 70           | 22,5                 | 13,2 | 37,8  | 109,91            |
|          | Чай с сахаром                  | 180          | 0,02                 | -    | -     | 0,019             |
|          | Фрукт                          | 70           |                      |      |       |                   |
| итого    |                                | 320          | 22,52                | 13,2 | 37,8  | 109,929           |

Калорийность всего за день (ккал):

1490 52,5 34,89 157,1 1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

М

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



## Меню на 30 Сентября 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рец.                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                   |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 4                                  | Каша Кукурузная                | 175          | 0,83                 | 0,12  | 7,1   | 32,8              |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 40           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 96                |
|                                    | Чай                            | 180          | 0,02                 | -     | -     | 0,019             |
|                                    | Кондитерское изделие           | 20           |                      |       |       |                   |
|                                    | Масло сливочное                | 5            |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                       |                                | 420          | 2,45                 | 0,32  | 0     | 128,819           |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                   |
| к/к                                | Сок                            | 130          | 2                    | 2,4   | 2,8   | 88,5              |
|                                    |                                | 130          |                      |       |       |                   |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                   |
| 102                                | Уха из свежей рыбы             | 180          | 2,1                  | 2,1   | 6,61  | 59,3              |
| 304                                | Рис отварной                   | 130          | 2,58                 | 3,13  | 26,72 | 145,35            |
| 85                                 | Гуляш из говядины              | 80           | 13,1                 | 5,85  | 7,74  | 138,45            |
| 34                                 | Компот из кураги               | 180          | 0,008                | 0     | 29,85 | 80,4              |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 50           | 2,34                 | 0,54  | 19,93 | 96                |
| <b>итого</b>                       |                                | 620          | 18,328               | 9,52  | 90,85 | 519,5             |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 237                                | Ватрушка с творогом            | 70           | 22,5                 | 13,2  | 37,8  | 109,91            |
|                                    | Чай с сахаром                  | 180          | 0,02                 | -     | -     | 0,019             |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 40           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 96                |
| 215                                | Картофель запеченный с         | 150          | 8,96                 | 8,12  | 0,49  | 110               |
|                                    | Фрукт                          | 150          |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                       |                                | 430          | 22,52                | 13,2  | 37,8  | 109,929           |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                |              |                      |       |       |                   |
|                                    |                                | 1600         | 52,5                 | 34,89 | 157,1 | 1632,4            |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик