

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

Меню на 3 Октября 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ реп.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Суп молочный с рисом	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Масло сливочное	5				
		Кондитерское изделие	20				
итого			355	9,55	10,03	49,81	251,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого			150				
3		Обед:					
	3	Свекольник со сметаной	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Гуляш	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Кисель	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		Помидор свежий	30				
Итого			580	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Пирожок с капустой	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	70				
итого				16	12,8	21,4	167,9
			290				
Калорийность всего за день (ккал):			1375	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар

Кладовщик

4

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



Меню на 3 Октября 2025г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Суп молочный с рисом	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	50	3,2	0,4	20	96
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Масло сливочное	5				
		Кондитерское изделие	20				
итого			430	11,05	11,33	58,4	305,419
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Свекольник со сметаной	180/5	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Гуляш из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Кисель	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		Помидор свежий	30				
итого			650	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Пирожок с капустой	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	70				
итого			320	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар:

Кладовщик:

Handwritten signature

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л

Меню на 3 Октября 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ п/п	те-хн-ол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У
1		Завтрак:				
66		Суп молочный с рисом	175	5,2	8,6	209,4
		Батон	50	3,2	0,4	96
		Чай	180	2,65	2,33	0,019
		Масло сливочное	5			
		Кондитерское изделие	20			
итого			430	11,05	11,33	305,419
2		2 завтрак:				
к/к		Сок	150	0,5	0	82,5
итого			150			
3		Обед:				
3		Суп Свекольник со сметаной	180/5	2,8	0,6	145,8
##		Лапша отварная	130	7,45	0,5	181,25
##		Гуляш	70	6,8	5,2	142,1
34		Кисель	180	0,07	0,09	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	96
		Помидор свежий	30			
итого			460	20,32	6,79	661,15
4		Уплотненный полдник:				
##		Пирожок с капустой	70	5,6	6,7	151,9
		Чай с сахаром	180	0,04	0,01	71,3
		Каша рисовая	150	4,7	03.01	145,6
		Хлеб	40	1,6	0,2	48
		Фрукт	70			
			510	33,36	30,44	1399,3
Калорийность всего за день (ккал):						

Повар:

Кладовщик: