

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



Меню на 10 Октября 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	Кисель	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:					
	Калач со сгущенным молоком	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 10 Октября 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
№ р/р			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	Кисель	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:					
	Калач со согущенным молоком	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: _____

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

Меню на 10 Октября 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	92,56
321	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Кисель	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	Калач со сгущенным молоком	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 (кк)		1615	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

