

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



Меню на 14 Октября 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
	Масло сливочное	5				
итого		360	4,05	0,4	27,1	204,419
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	150	3.1	3.1	9,79	59,3
304	Рис	100	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Гуляш из говядины	60	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот из кураги и изюма	150	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	30				
итого		520	16,9	7,95	47,13	519,5
4	Уплотненный полдник:					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	60	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100				
итого		310	11,84	6,37	1,42	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1340	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 14 Октября 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
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
2	2 завтрак:					
к/к	Снежок	150	2	2,4	2,8	88,5
		150				
3	Обед:					
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 и изюма	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96
	Помидор свежий	30				
итого		650	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100				
итого		350	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

Уч
ий МАДОУ «Детский
Зарубина
2025г

2025Г

(режим работы группы 12 ч)

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар _____
Кладовщик _____

Повар

Кладовщик