

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



Меню на 15 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:					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Чай с лимоном	150	0,02	-	-	0,019
	Сыр	15				
итого		365	8,42	8,5	40	270,719
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	150/8	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета мясная	60	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Кисель	150	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	30				
итого		400	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Булочка	60	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	70				
итого		280	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1195				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 15 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:					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай с лимоном	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	15				
итого		605	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	180/8	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета мясная	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Кисель	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	30				
итого		460	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Булочка	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	70				
итого		320	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1535				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: АЧ

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

Меню на 15 Октября 2025г Сад

(режим работы группы 12)

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	15				
	итого	405	8,42	8,5	40	270,719
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
	итого	150				
3	Обед:					
	87 Суп ИЦ со сметаной	180/8	6,2	6	10,3	180
	26 Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
	277 Котлета	70	16,5	13,3	4.1	175,75
	32 Кисель	180	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	30				
	итого	460				
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка	80	10,5	1,2	-	52,8
	33 Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107
	304 Гречка отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	85 Гуляш из говядины	60	13.1	5,85	7,74	138,45
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Фрукт	100				
	итого	610	30,15	13,37	227,94	443,6
Калорийность всего за день (ккал):						
		1625				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

4