

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

Меню на 17 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	Каша Дружба	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
		Сыр	15				
итого			345	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
Итого			550	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):			1335	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик _____

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

Меню на 17 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	Каша Дружба	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
		Сыр	15				
итого			420	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
итого			430	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: _____

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

Меню на 17 Октября 2025г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ п/п	те- хн ол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценност ь (ккал)
				Б	Ж	У
1		Завтрак:				
66		Каша Дружба	175	5,2	8,6	209,4
		Батон	50	3,2	0,4	96
		Чай	180	2,65	2,33	0,019
		Сыр	15			
итого			420	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
итого			430	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: _____