

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



Меню на 24 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
	Огурец свежий	15				
итого		355	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Расстегай с рыбой	60	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай с сахаром	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):						
		1210	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 24 Октября 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р							
№ рец.	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	
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	
	Огурец свежий	15					
итого		445	21,33	27,04	40,42	668,92	
4	Полдник:						
	Расстегай с рыбой	70	0,14	0,04	0,9	216,81	
132	Чай с сахаром	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):							
		1340	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 24 Октября 2025г Сад

(режим работы группы 12)

№ п	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
	Огурец свежий	15				
итого		445	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Уплотненный полдник:					
99	Расстегай с рыбой	70	15,87	0,95	2,87	245
	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	0,019
	Омлет	110				
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
	Фрукт	70	4,35	4,8	33,52	88,5
125		470	22,86	18,99	52,13	429,519
итого						
Калорийность всего за день (кк)		1520	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

(Handwritten signature)