

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



Меню на 29 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	150	0,02	-	-	0,019
	Сыр	8				
итого		358	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	15				
итого		385	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):						
		1173				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Ц

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



Меню на 29 Октября 2025 г 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	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	8				
итого		598	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	15				
итого		445	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):						
		1513				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

4

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



Меню на 29 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	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 Щи 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	15				
итого		445				
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):						
		1610				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____