

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

Меню на 31 Октября 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Пшеничная	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Кондитерское изделие	20				
итого			350	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	150/5	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			400	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Калач со сгущенным молоком	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	70				
итого				16	12,8	21,4	167,9
			290				
Калорийность всего за день (ккал):			1190	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик 4

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

Меню на 31 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 Пшеничная	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Кондитерское изделие	20				
итого			425	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
		Помидор свежий	15				
итого			445	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Калач со сгущенным молоком	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	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 31 Октября 2025г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ п/п	технологическое описание приема пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У
1	Завтрак:				
66	Каша Пшеничная	175	5,2	8,6	209,4
	Хлеб	50	3,2	0,4	96
	Чай	180	2,65	2,33	0,019
	Кондитерское изделие	20			
итого		425	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
	Помидор свежий	15			
итого		445	20,32	6,79	661,15
4	Уплотненный полдник:				
##	Калач со сгущенным молоком	70	5,6	6,7	151,9
	Чай	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			
3		510	33,36	30,44	1399,3
Калорийность всего за день (ккал):					

Повар: _____
Кладовщик: _____