

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



Меню на 1 Ноября 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	30	3,2	0,4	20	72
62	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Масло сливочное	5				
итого		395	9,99	0,49	34,06	156,31
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	123,7
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Харчо со сметаной	150/5	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5,73	00,01	25,76	162,5
41	Гуляш из говядины	60	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
31	Компот из сухофруктов	150	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	96
				2,8	2,8	36
итого		370	16,42	17,74	122,58	758,54
4	Уплотненный полдник:					
10	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	96
	Кондитерское изделие	20				
	Фрукт	70				
итого		380	13,02	1,19	36,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1295	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

