

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



Меню на 5 Ноября 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Пшенная	155	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Масло сливочное	5	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	20				
итого		390	4,71	1,48	18,19	163,78
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Шахтерский	150	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета	60	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		520	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Булочка	60	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Какао с молоком	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70				
итого		280	7,79	4,75	1,472	113,11
Калорийность всего за день (ккал):						
		1340	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 5 Ноября 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша пшенная	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	40	2,4	0,3	15	72
31	Чай	180	3,94	3,26	16,46	28
	Масло сливочное	5				
	Кондитерское изделие	20				
итого		420	8,55	4,68	42,58	163,36
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Шахтерский	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета	70	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		610	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Булочка	80	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70				
		330	22,56	14,85	19,21	290,72
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

4

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



Меню на 5 Ноября 2025 г. Сад

(режим работы группы 12)

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Пшенная	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	72
31	Чай	180	3,94	3,26	16,458	28
	Масло сливочное	5				
	Кондитерское изделие	20				
итого		420	12,61	9,64	77,708	300
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Шахтерский	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета	70	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Компот из сухофруктов	180	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	50	0,14	0,04	0,9	154,1
итого		610	17,74	31,03	84,73	773,31
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
128	Гуляш из говядины	70	12,6	9,49	6	168,7
	Рис отварной	150	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
	Фрукт	100				
итого		610	53,08	40,74	39,322	797,22
Калорийность всего за день (ккал):						
		1790	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Handwritten signature