

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



Меню на 6 Ноября 2025 г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Чай с сахаром	150	0,02	6,98	0	0,019
	Сыр	15	0,19	7,1	1,3	52
итого		345	3,69	6,98	27,7	175,299
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп с макаронными изделиями	150	4,49	4,75	8,51	92,99
128	Рис отварной	70	1,75	4,38	11,57	152,4
234	Рыба порциями	60	0,9	7,95	11,29	152,4
	Компот из кураги	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	10	72
	Помидор свежий	20				
		480	10,42	17,41	71,13	589,64
4	Полдник:					
103	Калачик со сгущенным молоком	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	60				
итого		250	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1225	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: М

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



Меню на 6 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:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай с сахаром	180	0,02	0	0	0,019
	Сыр	15	0,19	7,1	1,3	52
итого		410	4,49	7,65	32,7	199,299
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	с	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп с макаронными изделиями	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Рыба порциями	70	0,9	7,95	11,29	137,03
349	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	45
	Помидор свежий	20				
итого		630	14,75	25,62	102,23	616
4	Полдник:					
103	Калачик со сгущенным молоком	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	70				
итого		320	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1510	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик:

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



Меню на 6 Ноября 2025г Сад

(режим работы группы 12)

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1 Завтрак:						
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай с сахаром	180	0,02	0	0	0,019
	Сыр	15				
итого		410	4,3	0,55	31,4	153,919
2 2 завтрак:						
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3 Обед:						
	Суп с макаронными 2 изделиями	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Рыба порциями	70	0,9	7,95	11,29	174,2
349	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	96
	Помидор свежий	20				
итого		630	14,75	25,62	102,23	843,67
4 Уплотненный полдник:						
103	Калачик со сгущенным молоком	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Чай	180	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Омлет	110	11,92	8,8	11,64	173
	Фрукт	100				
итого		500	26,56	20,83	63,13	636,3
Калорийность всего за день (ккал):						
		1690	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: