

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



Меню на 7 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:					
215	Каша Гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	30	3	1,1	28,7	96
33	Чай	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло сливочное	5				
	Конфета	30				
итого		425	14,68	22,18	42,15	295,83
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	150/5	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Перловка отварная	70	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
34	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	96
	Помидор свежий	20				
итого		360	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Ватрушка с повидлом	60	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай с молоком	150	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	70	2,34	13,24	0,54	96
итого		280	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1215	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: М

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



Меню на 7 Ноября 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
№ рец.			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
33	Чай	180	2,72	12,96	12,96	89
	Масло сливочное	15				
	Конфета	30				
итого		425	14,68	22,18	42,15	295,83
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	180/5	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	Помидор свежий	20				
итого		450	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Ватрушка с повидлом	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай с молоком	180	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	70				
итого		320	0,44	0,04	16,1	216,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1345	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 7 Ноября 2025г Сад

(режим работы группы 12)

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	89
	Масло сливочное	5				
	Конфета	30				
итого		455				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	180/5	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	Помидор свежий	20				
итого		450	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Уплотненный полдник:					
99	Ватрушка с повидлом	70	15,87	0,95	2,87	245
	Чай с молоком	180	0,3	0	15,2	0,019
	Макаронны с сыром	110				
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
	Фрукт	70	4,35	4,8	33,52	88,5
125		470	22,86	18,99	52,13	429,519
итого						
Калорийность всего за день (кк)		1525	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

4