

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



Меню на 10 Ноября 2025г

Ясли

(режим работы группы(10 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	155	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	41
	Масло сливочное	10				
итого		345	3,27	0,36	21,3	142,28
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	99
итого		150				
3	Обед:					
82	Суп Уха из свежей рыбы	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	100	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Котлета мясная	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	20				
итого		510	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,9	3,06	26,93	151
104	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	20	3	2	42	120
	Яблоко	70				
итого		420	5,77	3,43	37,04	199,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 10 Ноября 2025 г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	180	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	50	3,2	0,4	20	96
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	41
	Масло сливочное	5				
итого		415	4,87	0,56	31,3	190,28
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
итого		150				
3	Обед:					
82	Суп Уха из свежей рыбы	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Котлета мясная	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	20				
итого		640	46,2	21,61	95,38	773,06
4	Полдник:					
104	Суп молочный с макаронными изделиями	110	5,4	4,3	37,7	211,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
10	Чай	200	5,5	4,9	9,09	0,019
	Кондитерское изделие	20				
	Яблоко	70	3,2	0,4	20	96
итого		510	14,12	9,6	66,79	348,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1715	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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

Меню на 10 Ноября 2025г

Сад

(режим работы группы 12)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
№ п			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
1	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
5	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	41
	Батон	50	3,2	0,4	20	96
	Масло сливочное	5				
		410	4,87	0,56	31,3	190,28
	итого 2 завтрак:					
2	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
		150				
	итого Обед:					
3	Суп Уха из свежей рыбы	180	25,71	7,11	13,43	236,97
12	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
302	Котлета мясная	80	10,46	8,89	8,7	156,99
64	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
349	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Огурец свежий	20				
		640	48,08	21,84	113,89	855,31
	итого					
	Уплотненный полдник:					
4	Суп молочный с макаронными изделиями	70	5,4	4,3	37,7	211,4
104	Чай	200	0,67	0,13	5,43	125,66
18	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Картофель запеченный	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Кондитерское изделие	20				
	Яблоко	100				
		560	13,97	44203,8	86,13	578,66
	итого					
	Калорийность всего за день (кк)	1760	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____