

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



Меню на 12 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:					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Чай с лимоном	150	0,02	-	-	0,019
	Сыр	15				
итого		365	8,42	8,5	40	270,719
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	150/8	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета мясная	60	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Кисель	150	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	15				
итого		385	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Булочка	60	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	70				
итого		280	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 12 Ноября 2025 г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай с лимоном	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	15				
итого		605	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	180/8	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета мясная	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Кисель	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	15				
итого		445	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Булочка	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	70				
итого		320	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1520				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 12 Ноября 2025г Сад

(режим работы группы 12)

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	15				
	итого	405	8,42	8,5	40	270,719
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
	итого	150				
3	Обед:					
	87 Суп Щи со сметаной	180/8	6,2	6	10,3	180
	26 Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
	277 Котлета	70	16,5	13,3	4.1	175,75
	32 Кисель	180	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	15				
	итого	445				
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка	80	10,5	1,2	-	52,8
	33 Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107
	304 Гречка отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	85 Гуляш из говядины	60	13.1	5,85	7,74	138,45
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Фрукт	100				
	итого	610	30,15	13,37	227,94	443,6
Калорийность всего за день (ккал):						
		1610				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____