

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



## Меню на 19 Ноября 2025г

### Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                   |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 8                                  | Каша Ячневая                   | 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              |
|                                    | Кондитерское изделие           | 20           | 0,04                 | 0,01  | 6,99  | 28                |
|                                    |                                |              |                      |       |       |                   |
| итого                              |                                | 385          | 4,71                 | 1,48  | 18,19 | 163,78            |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                   |
|                                    | Сок                            | 150          | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5              |
| итого                              |                                | 150          |                      |       |       |                   |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                   |
| 11                                 | Суп Овощной со сметаной        | 150/5        | 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 кураги и изюма       | 150          | 0,98                 | 0,13  | 29,76 | 119,85            |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 30           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 48                |
|                                    |                                |              |                      |       |       |                   |
|                                    |                                | 370          | 20,76                | 20,91 | 99,55 | 665,75            |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 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): |                                |              |                      |       |       |                   |
|                                    |                                | 1185         | 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 19 Ноября 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рец.                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                   |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 8                                  | Каша Ячневая                   | 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                |
|                                    | Кондитерское изделие           | 20           |                      |       |       |                   |
| итого                              |                                | 415          | 8,55                 | 4,68  | 42,58 | 163,36            |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                   |
|                                    | Сок                            | 150          | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5              |
| итого                              |                                | 150          |                      |       |       |                   |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                   |
| 11                                 | Суп Овощной со сметаной        | 180/5        | 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 кураги и изюма       | 180          | 0,14                 | 0,04  | 0,9   | 154,1             |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                |
|                                    | Огурец свежий                  | 20           |                      |       |       |                   |
| итого                              |                                | 450          | 20,25                | 29,48 | 101,6 | 797,31            |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                   |
|                                    | 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: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 19 Ноября 2025 г Сад

(режим работы группы 12)

| Прием пищи,<br>№ п                 | наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет.<br>ценность |
|------------------------------------|----------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                                    |                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                      |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>            |                 |                      |       |        |                      |
| 8                                  | Каша Ячневая               | 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                   |
|                                    | Кондитерское изделие       | 20              |                      |       |        |                      |
|                                    |                            |                 |                      |       |        |                      |
| итого                              |                            | 415             | 12,61                | 9,64  | 77,708 | 300                  |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>          |                 |                      |       |        |                      |
|                                    | Сок                        | 150             | 4,35                 | 4,8   | 33,52  | 88,5                 |
| итого                              |                            | 150             |                      |       |        |                      |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>               |                 |                      |       |        |                      |
|                                    | Суп Овощной со сметаной    | 180/5           | 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                |
|                                    | Компот из кураги и изюма   | 180             | 0,69                 | 1,95  | 3,09   | 72                   |
| 67                                 |                            |                 |                      |       |        |                      |
| 34                                 | Хлеб пшеничный             | 50              | 0,14                 | 0,04  | 0,9    | 154,1                |
|                                    | Помидор свежий             | 20              |                      |       |        |                      |
|                                    |                            |                 |                      |       |        |                      |
| итого                              |                            | 450             | 17,74                | 31,03 | 84,73  | 773,31               |
| <b>4</b>                           | <b>Уплотненный полдник</b> |                 |                      |       |        |                      |
|                                    | 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                |
|                                    | Гречка отварная            | 130             | 11,92                | 8,8   | 11,64  | 173                  |
|                                    | Хлеб                       | 40              | 6                    | 7,6   | 2,47   | 164,8                |
|                                    | Фрукт                      | 100             |                      |       |        |                      |
|                                    |                            |                 |                      |       |        |                      |
| итого                              |                            | 590             | 53,08                | 40,74 | 39,322 | 797,22               |
| Калорийность всего за день (ккал): |                            |                 |                      |       |        |                      |
|                                    |                            | 1605            | 66,7                 | 71,95 | 238,4  | 1750,6               |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: