

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



Меню на 20 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	150	0,02	6,98	0	0,019
	Масло сливочное	5	0,19	7,1	1,3	52
итого		335	3,69	6,98	27,7	175,299
2	2 завтрак:					
	Йогурт	160	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		160				
3	Обед:					
2	Суп с макаронными изделиями	150	4,49	4,75	8,51	92,99
128	Картофельное пюре	70	1,75	4,38	11,57	152,4
234	Рыба порциями	60	0,9	7,95	11,29	152,4
	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	10	72
		460	10,42	17,41	71,13	589,64
4	Полдник:					
103	Ватрушка с творогом	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	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):						
		1205	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 20 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	180	0,02	0	0	0,019
	Масло сливочное	5	0,19	7,1	1,3	52
итого		400	4,49	7,65	32,7	199,299
2	2 завтрак:					
	Йогурт	160	с	4,8	33,52	132,75
итого		160				
3	Обед:					
2	Суп с макаронными изделиями	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Рыба порциями	70	0,9	7,95	11,29	137,03
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	45
		20				
итого		630	14,75	25,62	102,23	616
4	Полдник:					
103	Ватрушка с творогом	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	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 20 Ноября 2025г Сад

(режим работы группы 12)

Прием пищи, № п 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		180	0,02	0	0	0,019
Масло сливочное		5				
итого		400	4,3	0,55	31,4	153,919
2 2 завтрак:						
Йогурт		160	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		160				
3 Обед:						
2	Суп с макаронными изделиями	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128 Картофельное пюре		130	2,85	7,12	18,8	272,07
234 Рыба порциями		70	0,9	7,95	11,29	174,2
349 Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	96
итого		610	14,75	25,62	102,23	843,67
4 Уплотненный полдник:						
103 Ватрушка с творогом		70	10,24	6,38	28,2	223,2
93 Чай с сахаром		180	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Гуляш из говядины	70	12,6	9,49	6	168,7
	Рис отварной	130	11,92	8,8	11,64	173
Фрукт		100				
итого		590	39,16	30,32	69,13	805
Калорийность всего за день (ккал):						
		1760	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____