

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

Меню на 28 Ноября 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Ячневая	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10				
итого			340	9,55	10,03	49,81	251,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого			150				
3		Обед:					
	3	Свекольник со сметаной	150/5	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Гуляш	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Кисель	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		Огурец свежий	15				
Итого			415	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Калач со сгущенным молоком	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
итого				16	12,8	21,4	167,9
			220				
Калорийность всего за день (ккал):			1125	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик _____

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

Меню на 28 Ноября 2025г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Ячневая	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	10				
итого			415	11,05	11,33	58,4	305,419
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Свекольник со сметаной	180/5	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Гуляш из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Кисель	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		Огурец свежий	20				
итого			450	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Калач со сгущенным молоком	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	2		9,6	71,3
		Яблоко	70				
итого			320	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 28 Ноября 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)



№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У
1	Завтрак:				
	Каша Ячневая	175	5,2	8,6	209,4
	Хлеб	50	3,2	0,4	96
	Чай	180	2,65	2,33	0,019
	Сыр	10			
итого		415	11,05	11,33	305,419
2	2 завтрак:				
	Сок	150	0,5	0	82,5
итого		150			
3	Обед:				
	Суп Свекольник со сметаной	180/5	2,8	0,6	145,8
	Лапша отварная	130	7,45	0,5	181,25
	Гуляш	70	6,8	5,2	142,1
	Кисель	180	0,07	0,09	96
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	96
	Огурец свежий	20			
итого		450	20,32	6,79	661,15
4	Уплотненный полдник:				
	Калач со сгущенным молоком	70	5,6	6,7	151,9
	Чай	180	0,04	0,01	71,3
	Каша рисовая	150	4,7	03.01	145,6
	Хлеб	40	1,6	0,2	48
	Фрукт	70			
		510	33,36	30,44	1399,3
Калорийность всего за день (ккал):					

Повар:

Кладовщик:

Handwritten signature