

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



Меню на 2 Декабря 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Пшенная	155	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	96
	Чай	150	3,94	0,32	0,07	18,84
	Кондитерское изделие	20				
итого		355	9,24	2,08	42,07	183,29
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	150	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	100	5,56	3,73	34,93	199,3
67	Гуляш	70	0,69	1,95	3,09	31
349	Кисель	150	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	96
	Помидор вежий	15				
итого		515	17,51	14,3	156,99	629,71
4	Уплотненный полдник:					
231	Ватрушка с творогом	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай с сахаром	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70				
итого		290				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1310				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик

Handwritten signature

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



Меню на 2 Декабря 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша Пшенная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Кондитерское изделие	20				
Итого		415	9,44	1,38	33,37	183,29
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Гуляш	80	12,6	9,49	6	168,7
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,54	19,93	96
	Помидор свежий	15				
итого		635	28,72	21,2	151,13	767,41
4	Полдник:					
231	Ватрушка с творогом	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70				
			13,98	7,6	1,682	129,83
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570			1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: М

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

Меню на 2 Декабря 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет.
						ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Пшенная	175	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	3,94	4,61	33,44	18,84
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	9,44	5,67	66,74	183,24
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	180	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Рис отварной	130	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Гуляш	80	12,6	9,49	6	120
	Кисель	180	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	15				
		635	35,42	15,2	73,82	549,46
4	Полдник:					
	Ватрушка с творогом	70	13,92	7,5	1,67	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
304	Макароны отварные с маслом	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Фрукт	100				241,77
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____