

Меню на 4 Декабря 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 с лимоном	150	0,02	6,98	0	0,019
	Сыр	15	0,19	7,1	1,3	52
итого		345	3,69	6,98	27,7	175,299
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп с клецками	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	Калач со сгущенным молоком	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	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 4 Декабря 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 с лимоном	180	0,02	0	0	0,019
	Сыр	15	0,19	7,1	1,3	52
итого		410	4,49	7,65	32,7	199,299
2	2 завтрак:					
	Сок	150	с	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп с клецками	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	Калач со сгущенным молоком	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	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: М

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



Меню на 4 Декабря 2025г Сад

(режим работы группы 12)

№ п	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	57,9
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай с лимоном	180	0,02	0	0	0,019
	Сыр	15				
итого		410	4,3	0,55	31,4	153,919
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп с клецками	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:					
	Калач со сгущенным					
103	молоком	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Чай	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: Ч