

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



Меню на 5 Декабря 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб	30	3	1,1	28,7	96
33	Чай	150	2,72	12,96	12,96	89
	Кондитерское изделие	20				
итого		425	14,68	22,18	42,15	295,83
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	150/5	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Перловка отварная	70	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
34	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	96
	Огурец свежий	15				
итого		355	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Ватрушка с повидлом	60	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай	150	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	70	2,34	13,24	0,54	96
итого		280	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1210	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 5 Декабря 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
№ рец.			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	96
33	Чай	180	2,72	12,96	12,96	89
	Кондитерское изделие	20				
итого		425	14,68	22,18	42,15	295,83
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	180/5	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	Огурец свежий	20				
итого		450	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Ватрушка с повидлом	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	70				
итого		320	0,44	0,04	16,1	216,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1345	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 5 Декабря 2025г Сад

(режим работы группы 12)

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	50	3	1,1	28,7	96
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	89
	Кондитерское изделие	20				
итого		425				
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	180/5	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	Огурец свежий	20				
итого		450	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Уплотненный полдник:					
99	Ватрушка с повидлом	70	15,87	0,95	2,87	245
	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Хлеб	40				
	Лапша отварная с сыром	150	2,34	13,24	0,54	96
	Яблоко	70	4,35	4,8	33,52	88,5
125		510	22,86	18,99	52,13	429,519
итого						
Калорийность всего за день (кка)		1535	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: