

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



Меню на 9 Декабря 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Кукурузная	155	0,83	0.12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		355	4,05	0,4	27,1	204,419
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	2	2,4	2,8	88,5
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	150	3.1	3.1	9,79	59,3
304	Рис	100	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Гуляш из говядины	60	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот из свежих яблок	150	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	30	1,6		10	96
итого		490	16,9	7,75	47,13	519,5
4	Уплотненный полдник:					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	60	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70				
итого		280	11,84	6,37	1,42	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1225	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 9 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:					
4	Каша Кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	2,45	0,32	0	128,819
2	2 завтрак:					
к/к	Снежок	100	2	2,4	2,8	88,5
		100				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Рис	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Гуляш из говядины	80	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот из свежих яблок	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96
		20				
итого		640	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70				
итого		320	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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

Меню на 9 Декабря 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	2,45	0,32	0	128,819
2	2 завтрак:					
к/к	Снежок	100	2	2,4	2,8	88,5
		100				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Гуляш из говядины	80	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Компот из свежих яблок	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96
итого		620	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
215	Макаронны отварные с маслом	150	8,96	8,12	0,49	110
	Фрукт	100				
итого		540	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1675	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик
