

дующий МАДОУ «Детский сад № 3 "Колобок"» г. Зару

(режим работы группы 10,5 ч)

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____
Кладовщик: М

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: М

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



Меню на 11 Декабря 2025г Сад 10,5

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Масло сливочное	5				
итого		400	12,22	8,54	30,48	246,83
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	0,5	0	12,7	123,75
итого		150				
3	Обед:					
101	Суп Рассольник со сметаной	180/8	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
итого		430	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Ватрушка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70				
итого		320	6,26	4,89	43,08	241,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1300	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

(Handwritten signature)



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

Меню на 11 Декабря 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
						ценность
			Б	Ж	У	
1 Завтрак:						
215	Каша Пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Масло сливочное	5				
итого		400	12,22	8,54	30,48	246,83
2 2 завтрак:						
	Йогурт	150	0,5	0	12,7	123,75
итого		150				
3 Обед:						
101	Рассольник со сметаной	180/8	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		440	18,31	10,65	59,72	545,87
4 Уплотненный полдник:						
104	Ватрушка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Омлет	110	1,96	0,28	20,72	93,24
	Фрукт	70				
итого		460	9,82	5,37	73,8	430,859
Калорийность всего за день (ккал):						
		1450	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

Handwritten signature/initials