

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

Меню на 12 Декабря 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10				
итого			340	9,55	10,03	49,81	251,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
итого			100				
3		Обед:					
	3	Борщ со сметаной	150/5	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Котлета мясная	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Кисель	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
Итого			400	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Калач со сгущенным молоком	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
итого				16	12,8	21,4	167,9
			220				
Калорийность всего за день (ккал):			1060	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик 14

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



Меню на 12 Декабря 2025г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
		Чай с сахаром	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	10				
итого			415	11,05	11,33	58,4	305,419
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Борщ со сметаной	180/5	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Котлета мясная	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Кисель	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого			430	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Калач со сгущенным молоком	80	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	2		9,6	71,3
итого			260	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 12 Декабря 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У
1	Завтрак:				
	Каша Дружба	175	5,2	8,6	209,4
	Хлеб	50	3,2	0,4	96
	Чай с сахаром	180	2,65	2,33	0,019
	Сыр	10			
	итого	415	11,05	11,33	305,419
2	2 завтрак:				
	Сок	100	0,5	0	82,5
	итого	100			
3	Обед:				
	Суп Борщ со сметаной	180/5	2,8	0,6	145,8
	Лапша отварная	130	7,45	0,5	181,25
	Котлета мясная	70	6,8	5,2	142,1
	Кисель	180	0,07	0,09	96
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	96
	итого	430	20,32	6,79	661,15
4	Уплотненный полдник:				
	Калач со сгущенным молоком	70	5,6	6,7	151,9
	Чай	180	0,04	0,01	71,3
	Каша рисовая	150	4,7	03.01	145,6
	Хлеб	40	1,6	0,2	48
		440	33,36	30,44	1399,3
	Калорийность всего за день (ккал):				

Повар: _____
Кладовщик: