

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



Меню на 15 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:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Хлеб	30	3,2	0,4	20	72
62	Чай с лимоном	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Масло сливочное	5				
итого		395	9,99	0,49	34,06	156,31
2	2 завтрак:					
	Сок	120	0,7	0	19	123,7
итого		120				
3	Обед:					
12	Суп Харчо со сметаной	150/5	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5,73	00.01	25,76	162,5
41	Шницель мясной	60	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
31	Компот из сухофруктов	150	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	96
				2,8	2,8	36
итого		370	16,42	17,74	122,58	758,54
4	Уплотненный полдник:					
10	Суп молочный с макаронными изделиями	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	96
	Кондитерское изделие	20				
	Фрукт	70				
итого		380	13,02	1,19	36,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1265	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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

Меню на 15 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:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
62	Чай с лимоном	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Масло сливочное	5				
итого		415	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	120	0,7	0	19	123,7
итого		120				
3	Обед:					
12	Суп Харчо со сметаной	180/5	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	130	7,45	05.01	25,76	211,25
41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	
			0,9	0,2	1	20
итого		675	17,7	20,06	125,78	700,16
4	Полдник:					
10	Суп молочный с макаронными изделиями	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Кондитерское изделие	20				
	Фрукт	70				
итого		420				
			44240,62	0,89	41,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1630	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 15 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:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
62	Чай с лимоном	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Масло сливочное	5				
итого		415	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	150	0,7	0	19	123,7
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Харчо со сметаной	180/5	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	130	7,45	05.01	25,76	211,25
41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20	
			0,9	0,2	1	20
итого		675	17,7		125,78	700,16
4	Полдник:					
10	Суп молочный с макаронными изделиями	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3.2	0.4	20	96
56	Картофель запеченный	150	1,28	0,26	10,4	49,13
	Кондитерское изделие	20				
	Фрукт	70				
Итого		570	1,28	1,15	52,16	282,89
Калорийность всего за день (ккал):						
		1310	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____