

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



Меню на 16 Декабря 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Пшенная	155	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	96
	Чай	150	3,94	0,32	0,07	18,84
	Кондитерское изделие	20				
итого		355	9,24	2,08	42,07	183,29
2	2 завтрак:					
	Снежок	120	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		120				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	150	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	100	5,56	3,73	34,93	199,3
67	Гуляш	70	0,69	1,95	3,09	31
349	Компот из кураги и изюма	150	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	96
итого		500	17,51	14,3	156,99	629,71
4	Уплотненный полдник:					
231	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70				
итого		290				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1265				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 16 Декабря 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша Пшенная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Кондитерское изделие	20				
Итого		415	9,44	1,38	33,37	183,29
2	2 завтрак:					
	Снежок	120	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		120				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Гуляш	80	12,6	9,49	6	168,7
349	Компот из кураги и изюма	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,54	19,93	96
итого		620	28,72	21,2	151,13	767,41
4	Полдник:					
231	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70				
			13,98	7,6	1,682	129,83
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570	1517,3			

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик:

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

Меню на 16 Декабря 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Пшенная	175	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	3,94	4,61	33,44	18,84
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	9,44	5,67	66,74	183,24
2	2 завтрак:					
	Снежок	120	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		120				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	180	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Рис отварной	130	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Гуляш	80	12,6	9,49	6	120
	Компот из курга и изюма	180	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
		620	35,42	15,2	73,82	549,46
4	Полдник:					
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
304	Макароны отварные с маслом	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Фрукт	100				241,77
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: М