

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

Меню на 18 Декабря 2025 г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
		15	0,19	7,1	1,3	52
итого		345	3,69	6,98	27,7	175,299
2	2 завтрак:					
	Йогурт	130	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		130				
3	Обед:					
2	Суп с клецками	150	4,49	4,75	8,51	92,99
128	Картофельное пюре	70	1,75	4,38	11,57	152,4
234	Рыба порциями	60	0,9	7,95	11,29	152,4
	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	10	72
		460	10,42	17,41	71,13	589,64
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	60				
итого		250	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1185	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 18 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:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
			0,19	7,1	1,3	52
итого		395	4,49	7,65	32,7	199,299
2	2 завтрак:					
	Йогурт	130	с	4,8	33,52	132,75
итого		130				
3	Обед:					
12	Суп с клецками	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Рыба порциями	70	0,9	7,95	11,29	137,03
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	45
		20				
итого		630	14,75	25,62	102,23	616
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	70				
итого		320	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик:

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

Меню на 18 Декабря 2025г Сад

(режим работы группы 12)

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
№ п			Б	Ж	У	
1 Завтрак:						
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
		15				
итого						
		410	4,3	0,55	31,4	153,919
2 2 завтрак:						
	Йогурт	130	4,35	4,8	33,52	132,75
итого						
		130				
3 Обед:						
2	Суп с клецками	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Рыба порциями	70	0,9	7,95	11,29	174,2
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	96
итого						
		610	14,75	25,62	102,23	843,67
4 Уплотненный полдник:						
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Чай с сахаром	180	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	11,92	8,8	11,64	173
	Фрукт	100				
итого						
		520	26,56	20,83	63,13	636,3
Калорийность всего за день (ккал):						
		1670	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

Ч