

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

Меню на 25 Декабря 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Ячневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	20				
итого		350	11,4	8,43	22,48	210,83
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
3	Обед:					
101	Суп Рассольник со сметаной	150/8	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Тефтеля из говядины	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги и изюма	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		370	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Ватрушка с повидлом	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70				
итого		320	3,92	3,06	26,93	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1140	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 25 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 Ячневая	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
	Кондитерское изделия	20				
итого		415	12,22	8,54	30,48	246,83
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	123,75
итого		100				
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	Тефтели из рыбы	70	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги и изюма	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):						
		1265	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

14

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



Меню на 25 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
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	12,22	8,54	30,48	246,83
2 2 завтрак:						
	Сок	100	0,5	0	12,7	123,75
итого		100				
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	Тефтеля из рыбы	70	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги и изюма	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		430	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	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):						
		1405	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

М