

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



## Меню на 24 Декабря 2025г

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

| № рец.                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                   |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                   |
|                                    | Суп молочный с рисом           | 170          | 5,2                  | 8,1   | 20    | 174,7             |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                |
|                                    | Чай                            | 150          | 0,02                 | -     | -     | 0,019             |
|                                    | Сыр                            | 10           |                      |       |       |                   |
| итого                              |                                | 360          | 8,42                 | 8,5   | 40    | 270,719           |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                   |
|                                    | Сок                            | 100          | 0,7                  | 0     | 19    | 82,5              |
| итого                              |                                | 100          |                      |       |       |                   |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                   |
| 87                                 | Суп Щи со сметаной             | 150/8        | 6,2                  | 6     | 10,3  | 180               |
| 26                                 | Макароны отварные              | 130          | 4,7                  | 03.01 | 23    | 145,6             |
| 277                                | Котлета мясная                 | 60           | 16,5                 | 13,3  | 4.1   | 175,75            |
| 32                                 | Компот из сухофруктов          | 150          | 0.7                  | 0.09  | 21.26 | 96                |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 30           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 96                |
|                                    |                                |              |                      |       |       |                   |
| итого                              |                                | 370          | 29                   | 20,8  | 47,4  | 693,35            |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 264                                | Булочка                        | 60           | 3,9                  | 0,4   | 26,6  | 128,63            |
|                                    | Какао с молоком                | 150          | 0,27                 | 0,17  | 0,11  | 3,21              |
|                                    | Фрукт                          | 70           |                      |       |       |                   |
| итого                              |                                | 280          | 4,17                 | 0,57  | 26,71 | 131,84            |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                |              |                      |       |       |                   |
|                                    |                                | 1110         |                      |       |       |                   |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 24 Декабря 2025 г Сад

(режим работы группы 10,5)

| № реч.                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                   |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                   |
|                                    | Суп молочный с рисом           | 170          | 5,2                  | 8,1   | 20    | 174,7             |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                |
|                                    | Чай                            | 180          | 0,05                 | 3,63  | 0,07  | 33,1              |
|                                    | Сыр                            | 10           |                      |       |       |                   |
| итого                              |                                | 600          | 8,47                 | 12,13 | 40,07 | 303,819           |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                   |
|                                    | Сок                            | 100          | 0,7                  | 0     | 19    | 82,5              |
| итого                              |                                | 100          |                      |       |       |                   |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                   |
| 87                                 | Суп Щи со сметаной             | 180/8        | 6,2                  | 6     | 10,3  | 180               |
| 26                                 | Макароны отварные              | 130          | 4,7                  | 03.01 | 23    | 145,6             |
| 277                                | Котлета мясная                 | 70           | 16,5                 | 13,3  | 4.1   | 175,75            |
| 32                                 | Компот из сухофруктов          | 180          | 0.7                  | 0.09  | 21.26 | 96                |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 50           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 96                |
|                                    |                                |              |                      |       |       |                   |
| итого                              |                                | 430          | 29                   | 20,8  | 47,4  | 693,35            |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 264                                | Булочка                        | 70           | 3,9                  | 0,4   | 26,6  | 128,63            |
|                                    | Какао с молоком                | 180          | 0,27                 | 0,17  | 0,11  | 3,21              |
|                                    | Фрукт                          | 70           |                      |       |       |                   |
| итого                              |                                | 320          | 4,17                 | 0,57  | 26,71 | 131,84            |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                |              |                      |       |       |                   |
|                                    |                                | 1450         |                      |       |       |                   |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 24 Декабря 2025г Сад

(режим работы группы 12)

| № п                                | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет.<br>ценность |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                                    |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                      |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                      |       |        |                      |
|                                    | Суп молочный с рисом              | 170             | 5,2                  | 8,1   | 20     | 174,7                |
|                                    | Хлеб                              | 40              | 3,2                  | 0,4   | 20     | 96                   |
|                                    | Чай                               | 180             | 0,02                 | -     | -      | 0,019                |
|                                    | Сыр                               | 10              |                      |       |        |                      |
| итого                              |                                   | 400             | 8,42                 | 8,5   | 40     | 270,719              |
|                                    |                                   |                 |                      |       | 0      |                      |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                      |       |        |                      |
|                                    | Сок                               | 100             | 0,7                  | 0     | 19     | 82,5                 |
| итого                              |                                   | 100             |                      |       |        |                      |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                      |                 |                      |       |        |                      |
| 87                                 | Суп ИЦи со сметаной               | 180/8           | 6,2                  | 6     | 10,3   | 180                  |
| 26                                 | Лапша отварная                    | 130             | 4,7                  | 03.01 | 23     | 145,6                |
| 277                                | Котлета                           | 70              | 16,5                 | 13,3  | 4.1    | 175,75               |
| 32                                 | Компот из сухофруктов             | 180             | 0.7                  | 0.09  | 21,26  | 96                   |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 50              | 1,6                  | 0,2   | 10     | 96                   |
| итого                              |                                   | 430             |                      |       |        |                      |
| <b>4</b>                           | <b>Уплотненный полдник:</b>       |                 |                      |       |        |                      |
|                                    | Булочка                           | 80              | 10,5                 | 1,2   | -      | 52,8                 |
| 33                                 | Какао с молоком                   | 200             | 3,67                 | 3,19  | 15,82  | 107                  |
| 304                                | Рис отварной                      | 130             | 2,58                 | 3,13  | 26,72  | 145,35               |
| 85                                 | Гуляш из говядины                 | 60              | 13.1                 | 5,85  | 7,74   | 138,45               |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 40              | 1,6                  | 0,2   | 10     | 96                   |
|                                    | Фрукт                             | 100             |                      |       |        |                      |
| итого                              |                                   | 610             | 30,15                | 13,37 | 227,94 | 443,6                |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                   |                 |                      |       |        |                      |
|                                    |                                   | 1540            |                      |       |        |                      |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_