

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

Меню на 26 Декабря 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Ячневая	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	0,019
итого			330	9,55	10,03	49,81	251,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
итого			100				
3		Обед:					
	3	Борщ со сметаной	150/5	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Гуляш из говядины	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
Итого			400	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Калач со сгущенным молоком	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Яблоко	60				
итого				16	12,8	21,4	167,9
			280				
Калорийность всего за день (ккал):			1110	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____

Кладовщик _____

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

Меню на 26 Декабря 2025г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Ячневая	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Зефир	20				
итого			425	11,05	11,33	58,4	305,419
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Борщ со сметаной	180/5	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Гуляш из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого			430	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Калач со сгущенным молоком	80	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	2		9,6	71,3
		Яблоко	60				
итого			320	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л.

Меню на 26 Декабря 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У
1	Завтрак:				
	Каша Ячневая	175	5,2	8,6	209,4
	Хлеб	50	3,2	0,4	96
	Чай	180	2,65	2,33	0,019
	Зефир	20			
	итого	425	11,05	11,33	305,419
2	2 завтрак:				
	Сок	100	0,5	0	82,5
	итого	100			
3	Обед:				
	Суп Борщ со сметаной	180/5	2,8	0,6	145,8
	Лапша отварная	130	7,45	0,5	181,25
	Гуляш из говядины	70	6,8	5,2	142,1
	Компот	180	0,07	0,09	96
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	96
	итого	430	20,32	6,79	661,15
4	Уплотненный полдник:				
	Калач со сгущенным молоком	70	5,6	6,7	151,9
	Чай	180	0,04	0,01	71,3
	Каша рисовая	150	4,7	03.01	145,6
	Хлеб	40	1,6	0,2	48
	Фрукт	60			
	итого	500	33,36	30,44	1399,3
Калорийность всего за день (ккал):					

Повар:

Кладовщик:

А