

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

Меню на 29 Декабря 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
95	Каша манная	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Хлеб	30	3,2	0,4	20	72
62	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		390	9,99	0,49	34,06	156,31
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	123,7
итого		100				
3	Обед:					
12	Суп Овощной со сметаной	150/5	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5,73	00,01	25,76	162,5
41	Шницель мясной	60	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
31	Компот из сухофруктов	150	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	96
				2,8	2,8	36
итого		370	16,42	17,74	122,58	758,54
4	Уплотненный полдник:					
	Суп молочный с макаронными изделиями	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	96
	Кондитерское изделие	20				
итого		310	13,02	1,19	36,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1170	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 29 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:					
95	Каша манная	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
62	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		410	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100	0,7	0	19	123,7
итого		100				
3	Обед:					
12	Суп Овощной со сметаной	180/5	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	130	7,45	05,01	25,76	211,25
41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	
			0,9	0,2	1	20
итого		675	17,7	20,06	125,78	700,16
4	Полдник:					
	Суп молочный с макаронными изделиями	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Кондитерское изделие	20				
итого		350				
			44240,62	0,89	41,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1535	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:



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

Меню на 29 Декабря 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
95	Каша манная	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
62	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		410	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100	0,7	0	19	123,7
итого		100				
3	Обед:					
12	Суп Овощной со сметаной	180/5	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	130	7,45	05.01	25,76	211,25
41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	
			0,9	0,2	1	20
итого		675	17,7		125,78	700,16
4	Полдник:					
	Суп молочный с макаронными изделиями	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
56	Гуляш из говядины	150	1,28	0,26	10,4	49,13
	Рис отварной					
	Кондитерское изделие	20				
Итого		500	1,28	1,15	52,16	282,89
Калорийность всего за день (ккал):						
		1185	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: