

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

Меню на 30 Декабря 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Кукурузная	155	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	96
	Чай с сахаром	150	3,94	0,32	0,07	18,84
итого		335	9,24	2,08	42,07	183,29
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп Овощной со сметаной	150	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	100	5,56	3,73	34,93	199,3
67	Гуляш	70	0,69	1,95	3,09	31
349	Компот	150	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	96
итого		500	17,51	14,3	156,99	629,71
4	Уплотненный полдник:					
231	Булочка	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай с сахаром	150	0,06	0,05	0,012	0,42
итого		220				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1155				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

4

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 30 Декабря 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша Кукурузная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай с сахаром	180	3,94	0,32	0,07	18,84
Итого		395	9,44	1,38	33,37	183,29
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский со сметаной	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Гуляш	80	12,6	9,49	6	168,7
349	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,54	19,93	96
итого		620	28,72	21,2	151,13	767,41
4	Полдник:					
231	Булочка	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
			13,98	7,6	1,682	129,83
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):		1570	1517,3			

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

М

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

Меню на 30 Декабря 2025г Сад

(режим работы группы 12)

Прием пищи, № р наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1 Завтрак:						
274	Каша кукурузная	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай с сахаром	180	0,02	0	0	0,019
		15				
итого		410	4,3	0,55	31,4	153,919
2 2 завтрак:						
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		100				
3 Обед:						
2	Суп Шахтерский	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Гуляш из говядины	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	Булочка	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
	Каша манная	130	11,92	8,8	11,64	173
итого		420	26,56	20,83	63,13	636,3
Калорийность всего за день (ккал):						
		1540	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: 4