

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



## Меню на 4 Февраля 2026г

### 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>                |              |                      |       |       |                   |
|                                    | Каша рисовая                   | 150          | 2,01                 | 7,4   | 23,49 | 179,5             |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                |
|                                    | Чай                            | 150          | 0,02                 | -     | -     | 0,019             |
|                                    | Сыр                            | 10           | 4,64                 | 5,9   |       | 72                |
| итого                              |                                | 340          | 5,23                 | 7,8   | 43,49 | 275,519           |
| <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        | 1,2                  | 3,5   | 6,1   | 42                |
| 26                                 | Макароны отварные              | 100          | 5,5                  | 04.01 | 26,44 | 168               |
| 277                                | Гуляш из говядины              | 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                              |                                | 340          | 24,8                 | 20,8  | 46,64 | 577,75            |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 264                                | Пирожок с печенью              | 60           | 7,68                 | 4,79  | 21,15 | 167,4             |
| 31                                 | Чай с сахаром                  | 150          | 0,04                 | 0,01  | 6,99  | 28                |
|                                    | Яблоко                         | 70           |                      |       |       |                   |
| итого                              |                                | 280          | 7,72                 | 4,8   | 28,14 | 195,4             |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                |              |                      |       |       |                   |
|                                    |                                | 1060         |                      |       |       |                   |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

*М*

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



## Меню на 4 Февраля 2026 г Сад

(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>                |              |                      |       |       |                   |
|                                    | Каша рисовая                   | 175          | 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           | 4,64                 | 5,9   |       | 72                |
| итого                              |                                | 605          | 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             | 180/5        | 1,2                  | 3,5   | 6,1   | 42                |
| 26                                 | Макароны отварные              | 130          | 5,5                  | 04.01 | 26,44 | 168               |
| 277                                | Гуляш из говядины              | 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          | 24,8                 | 20,8  | 46,64 | 577,75            |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 103                                | Пирожок с печенью              | 70           | 10,24                | 6,38  | 28,2  | 223,2             |
| 31                                 | Чай с сахаром                  | 180          | 0,04                 | 0,01  | 6,99  | 28                |
|                                    | Яблоко                         | 70           |                      |       |       |                   |
| итого                              |                                | 320          | 10,28                | 6,39  | 35,19 | 251,2             |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                |              |                      |       |       |                   |
|                                    |                                | 1455         |                      |       |       |                   |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*Handwritten signature*



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



## Меню на 4 Февраля 2026г

### Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рец.                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценность (ккал) |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                          |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |        |                          |
|                                    | Каша рисовая                   | 175          | 5,3                  | 8,7   | 27,4   | 209,4                    |
|                                    | Хлеб                           | 40           | 1,6                  | 0,2   | 10     | 48                       |
|                                    | Чай                            | 180          | 0,02                 | -     | -      | 0,019                    |
|                                    | Сыр                            | 10           | 4,64                 | 5,9   |        | 72                       |
| итого                              |                                | 405          | 6,92                 | 8,9   | 37,4   | 257,419                  |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |        |                          |
|                                    | Сок                            | 100          | 0,9                  | 0,18  | 17,71  | 76,9                     |
| итого                              |                                | 100          |                      |       |        |                          |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |        |                          |
| 15                                 | Пш со сметаной                 | 180/5        | 1,2                  | 3,5   | 6,1    | 42                       |
| 26                                 | Макароны отварные              | 130          | 5,5                  | 04.01 | 26,44  | 168                      |
| 277                                | Гуляш из говядины              | 70           | 15                   | 12,9  | 11.1   | 175,75                   |
| 32                                 | Компот                         | 180          | 0,33                 | 0,015 | 20,82  | 84,75                    |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 50           | 1,6                  | 0,2   | 10     | 48                       |
| итого                              |                                | 430          | 23,63                | 18,69 | 75     | 518,5                    |
| <b>4</b>                           | <b>Уплотненный полдник:</b>    |              |                      |       |        |                          |
| 96                                 | Каша гречневая                 | 200          | 6,98                 | 10,42 | 25     | 222,38                   |
| 103                                | Пирожок с печенью              | 80           | 10,24                | 6,38  | 28,2   | 223,2                    |
| 31                                 | Чай с сахаром                  | 180          | 0,04                 | 0,01  | 6,99   | 28                       |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 50           | 1,6                  | 0,2   | 10     | 96                       |
|                                    | Яблоко                         | 100          | 3,15                 | 2,72  | 31,98  | 89                       |
| итого                              |                                | 610          | 22,01                | 19,73 | 102,17 | 658,58                   |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                |              |                      |       |        |                          |
|                                    |                                | 1545         |                      |       |        |                          |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: