

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



Меню на 10 Февраля 2026г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша Гречневая	155	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	48
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		385	9,24	2,08	42,07	116,469
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	150	7	7,32	52	132,4
35	Рис отварной	100	7,5	12,6	65	221,5
268	Суфле из рыбы	60	11,03	6,4	2,87	96,6
388	Компот из шиповника	150	0,6	0,25	18,6	66,08
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	48
итого		490	29,13	27,7	167,17	564,58
4	Уплотненный полдник:					
	Пирожок с капустой	60	7,1	5,7	29	117
	Чай с сахаром	150	0,06	0,05	0,012	18
	Яблоко	70				48
итого		280				183
Калорийность всего за день (ккал):						
		1255				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 10 Февраля 2026г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша Гречневая	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	0,019
	Кондитерское изделие	20				
Итого		415	9,44	1,38	33,37	164,469
2	2 завтрак:					
	СОК	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	7,5	12,6	65	288
268	Суфле из рыбы	70	11,03	6,4	2,87	112,8
388	Компот из шиповника	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,54	19,93	96
итого		610	28,43	27,1	158,4	725,41
4	Полдник:					
	Пирожок с капустой	70	7,1	5,7	29	136,5
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28
	Фрукт	80				46
			7,14	5,7	35,99	210,5
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570			1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик:

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



Меню на 10 Февраля 2026 г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Гречневая	175	6,98	10,4	25	222,38
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	72
	Чай	180	3,94	4,61	33,44	18,84
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	14,12	15,4	78,44	313,22
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	180	1,8	1,2	9,9	120,8
305	Рис отварной	130	7,5	12,6	65	288
268	Суфле из рыбы	70	11,03	6,4	2,87	112,8
388	Компот из шиповника	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
		610	22,53	20,7	106,37	696,9
4	Полдник:					
	Пирожок с капустой	70	7,1	5,7	29	136,5
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28
304	Суп молочный с вермишелью	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Фрукт	100				46
						450,6
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1549,22

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____