

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

Меню на 13 Февраля 2026г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша овсянная	150	6,76	10,42	19,8	162,25
	Хлеб	30	3	1,1	28,7	72
33	Чай	180	2,72	12,96	12,96	0,019
	Сыр	15	3,6	3,9		51
итого		375	16,08	28,38	61,46	285,269
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	40
итого		100				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	150/5	3,93	1,98	14,68	155,5
35	Перловка отварная	100	4,2	4,4	26,9	128,3
41	Гуляш из говядины	60	11,92	8,8	11,64	142,8
34	Компот из шиповника	150	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	72
итого		340	22,99	28,67	72,36	577,9
4	Полдник:					
	Пицца детская	70	3,98	0,42	26,63	112,8
132	Чай с сахаром	150	0,3	0	15,2	67,5
итого		220	4,28	0,42	41,83	180,3
Калорийность всего за день (ккал):						
		595	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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



Меню на 13 Февраля 2026г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
№ рец.			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша овсянная	175	6,76	10,42	19,8	189,3
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	96
33	Чай	180	2,72	12,96	12,96	0,019
	Сыр	15	3,6	3,9		51
итого		410	16,08	28,38	61,46	336,319
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	40
итого		100				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	180/5	3,93	1,98	14,68	186,6
35	Перловка отварная	130	4,2	4,4	26,9	166,9
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из шиповника	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
итого		430	22,99	28,67	72,36	701,8
4	Полдник:					
	Пицца детская	80	3,98	0,42	26,63	128,92
132	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	81
итого		260	4,28	0,42	41,83	209,92
Калорийность всего за день (ккал):						
		1200	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____