

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

Меню на 3 Марта 2026г Ясли (режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Дружба	155	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
	итого	355	4,05	0,4	27,1	204,419
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	2	2,4	2,8	88,5
	итого	100				
3	Обед:					
102	Уха из свежей рыбы	150	4.1	4.1	10,7	107,3
24	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138
85	Гуляш из говядины	60	12.1	11,05	6,6	150,6
34	Компот	150	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	30	1,6		10	96
	итого	520	17,56	15,85	47,73	572,3
4	Полдник:					
237	Ватрушка с творогом	60	6,9	5,9	23,1	173,6
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70				
	итого	280	6,92	5,9	23,1	173,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1255	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар
Кладовщик

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



Меню на 3 Марта 2026г Сад (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Дружба	175	0,48	0,14	4,2	32,8
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	2,1	0,34	0	128,819
2	2 завтрак:					
к/к	Снежок	100	2	2,4	2,8	88,5
		100				
3	Обед:					
102	Уха из свежей рыбы	180	4.1	4.1	10,7	107,3
24	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138
85	Гуляш из говядины	70	15.1	12,9	7,74	175,75
34	Компот	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96
итого		610	20,408	18,24	88,65	597,45
4	Полдник:					
237	Ватрушка с творогом	70	6,9	5,9	23,1	173,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70				
итого.		320	6,92	5,9	23,1	173,619

Калорийность всего за день (ккал):

1445	52,5	34,89	157,1	1632,4
------	------	-------	-------	--------

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар
Кладовщик

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



Меню на 3 Матра 2026г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Дружба	170	0,48	0,14	4,2	32,8
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого.		410	2,1	0,34	14,2	80,819
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	2	2,4	2,8	61,4
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	180	4.1	4.1	10,7	107,3
24	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138
85	Гуляш из говядины	70	15.1	12,9	7,74	175,75
34	Компот	180	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	50	1,04	0,2	8,86	42,8
Итого		610	20,14	18,1	56,59	506,65
4	Уплотненный полдник:					
237	Ватрушка с творогом	70	6,9	5,9	23,1	173,6
215	Картофель запеченный	150	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70				
итого		510	17,48	14,22	33,59	379,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар
Кладовщик

(Signature)