

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



Меню на 4 Марта 2026г Ясли (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	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
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	150/8	1,2	3,5	6,1	42
26	Макаронны 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
4	Полдник:					
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: _____

4

