

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



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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Пшеничная	175	5,9	9,1	22,6	197,2
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	9,16	9,52	52,59	293,219
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	0,5	0	12,7	123,75
итого		100				
3	Обед:					
101	Суп Рассольник со сметаной	180/8	9,38	10,12	20,8	211,02
305	Рис отварной	130	7,5	12,6	65	388
226	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
388	Компот из шиповника	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
итого		430	30,71	28,89	118,67	889,6
4	Полдник:					
104	Булочка дорожная	70	4,13	8	34,12	345
33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Фрукт	70				
итого		320	7,8	11,19	49,94	452
Калорийность всего за день (ккал):						
		1265	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: _____

