

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

Меню на 6 Марта 2026г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	97	Каша овсянная	150	4,9	8,2	16,9	162,25
	к/к	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10	4,64	5,9	43,21	72
итого			340	14,59	16,73	86,42	306,269
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
итого			100				
3		Обед:					
	3	Суп Свекольник со сметаной	150/5	1,38	4,6	8,9	74,9
	302	Макаронны отварные	10	5,5	0,401	26,44	168
	41	Биточек из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
	32	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,2	10	107
		Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
Итого			250	20,73	14,2	66,98	570,9
4		Полдник:					
	263	Калач со сгущенным молоком	60	5,8	5,3	41,79	208,2
		Чай	150	2		9,6	0,019
		Фрукт	100				41
итого				5,8	5,3	51,39	249,219
			310				
Калорийность всего за день (ккал):			1000	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик _____

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



Меню на 6 Марта 2026г Сад (режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	97	Каша овсянная	175	5,8	9,6	19,8	189,3
		Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	10	4,64	5,9	50,8	72
итого			405	16,29	18,23	101,6	357,319
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Суп Свекольник со сметаной	180/5	1,38	4,6	8,9	74,9
	302	Макароны отварные	130	5,5	0,401	26,44	168
	41	Биточек из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	34	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,09	21,26	106
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого			430	22,07	14,29	88,24	617,9
4		Полдник:					
	263	Калач со сгущенным молоком	70	5,8	5,3	41,79	242,9
		Чай	180	2		9,6	0,019
		Фрукт	100				41
итого			350	5,8	5,3	51,39	283,919
Калорийность всего за день (ккал):							
				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 6 Марта 2026г Сад (режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	97	Каша овсянная	175	5,8	9,6	19,8	189,3
	к/к	Хлеб	40	2,4	0,3	15	96
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10	4,64	5,9	46,11	72
	итого		375	15,49	18,13	92,22	357,319
69*		2 завтрак:					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
	итого		100				
3		Обед:					
	12	Свекольник со сметаной	180/5	1,38	4,6	8,9	74,9
	302	Макароны отварные	130	5,5	0,401	26,44	168
	41	Биточек из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
	Итого		430	20,73	14,2	66,98	559,9
4		Уплотненный полдник:					
	263	Калач со сгущенным молоком	70	5,8	5,3	41,79	242,9
		Чай	180	2	1,5	9,6	0,019
	22	Суп молочный с рисом	150	4,32	04.01	13,71	117
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
		Фрукт	100				
	итого			13,72	11,97	75,1	407,919
			540				
Калорийность всего за день (ккал):							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____

1445

Кладовщик _____