



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



## Меню на 10 Марта 2026г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			а	Б	Ж	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
273	Каша Гречневая	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	0,019
	Кондитерское изделие	20				
Итого		415	9,44	1,38	33,37	164,469
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	СОК	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	7,5	12,6	65	288
268	Суфле из рыбы	70	11,03	6,4	2,87	112,8
388	Компот из шиповника	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,54	19,93	96
итого		610	28,43	27,1	158,4	725,41
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Пирожок с капустой	70	7,1	5,7	29	136,5
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28
	Яблоко	70				46
			7,14	5,7	35,99	210,5
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570				1517,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_


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

## Меню на 10 Марта 2026 г

### Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша Гречневая	175	6,98	10,4	25	222,38
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	72
	Чай	180	3,94	4,61	33,44	18,84
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	14,12	15,4	78,44	313,22
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Кудрявый	180	1,8	1,2	9,9	120,8
305	Рис отварной	130	7,5	12,6	65	288
268	Суфле из рыбы	70	11,03	6,4	2,87	112,8
388	Компот из шиповника	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
		610	22,53	20,7	106,37	696,9
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Пирожок с капустой	70	7,1	5,7	29	136,5
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28
304	Суп молочный с вермишелью	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Яблоко	70				46
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1549,22

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_