

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



Меню на 11 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:					
8	Каша Пшеничная	155	6,76	10,42	39,38	107,5
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	0,07	48
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019
	Сыр	10	0,04	0,01	6,99	28
итого		375	9,26	10,78	46,45	183,519
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	150/5	3,68	8,65	21,43	131,7
302	Гречка отварная	80	7,45	5,28	33,49	130
	Суфле из печени	60	5,7	10,9	4	108,9
	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
		340	19,41	25,16	98,68	586,45
4	Полдник:					
	Манник с повидлом	70	5,6	9,6	40	231
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
итого		220	5,66	9,65	40,01	231,42
Калорийность всего за день (ккал):						
		1035	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____


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

Меню на 11 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:					
8	Каша Пшеничная	180	6,76	10,42	39,38	124,94
	Хлеб	40	2,4	0,3	15	72
31	Чай	180	3,94	3,26	16,46	0,019
	Сыр	10	4,64	5,9	46,11	72
итого		410	13,1	13,98	70,84	196,959
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180/5	7,6	9,7	8,1	153
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	Суфле из печени	70	5,7	10,9	4	127,1
34	Компот	180	0,14	0,04	0,9	52,8
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		430	24,09	26,32	66,49	640,15
4	Полдник:					
	Манник с повидлом	80	5,6	9,6	40	264
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019
		260	5,66	9,65	40,01	264,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 11 Марта 2026 г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
98	Каша пшеничная	180	6,76	10,42	39,38	124,94
	Хлеб	40	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019
	Сыр	10	4,64	5,9	46,11	72
итого		410	13,86	16,67	85,57	268,959
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180/5	7,6	9,7	8,1	153
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	Суфле из печени	70	5,7	10,9	4	127,1
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,01	1,32	52,8
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
		430	22,41	26,09	56,91	640,15
4	Полдник:					
	Манник с повидлом	80	5,6	9,6	40	264
	Чай	180	10,35	0,72	21,65	0,019
128	Гуляш из говядины	70	12,6	9,49	6	168,7
	Рис отварной	150	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
Калорийность всего за день (ккал):		940	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____