

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 12 Марта 2026 г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	150	15,2	10,3	30,6	207,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	48
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерские изделия	20	0,19	7,1	1,3	48
итого		350	17,81	6,98	46,9	303,119
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
2	Суп с клецками	150	1,4	2,2	3,6	160,8
128	Картофельное пюре	100	3,06	4,8	20,43	106,1
277	Гуляш из говядины	60	15	12,9	11,1	150,6
388	Компот из шиповника	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	10	48
		520	22,36	20,35	64,27	544,8
4	Полдник:					
99	Расстегай с рыбой	70	5,3	6	25,3	131
394	Чай с сахаром	150	0,4	0	6,6	28
	Фрукт	60				
итого		280	5,7	6	31,9	159
Калорийность всего за день (ккал):						
		1250	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 12 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:					
274	Каша Рябушка	175	18,3	12,4	36,75	248,6
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	72
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	20	0,19	7,1	1,3	52
итого		415	21,71	19,9	58,05	372,619
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	с	4,8	33,52	132,75
итого		100				
3	Обед:					
2	Суп с клецками	180	1,4	2,2	3,6	193
128	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,43	138
277	Гуляш из говядины	70	15	12,9	11,1	175,75
388	Компот из шиповника	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	45
итого		610	22,36	23,35	74,27	631,05
4	Полдник:					
99	Расстегай с рыбой	80	5,3	6	25,3	149,8
394	Чай с сахаром	180	0,4	0	6,6	28
	Фрукт	100				72
итого		360	5,7	6	31,9	249,8
Калорийность всего за день (ккал):						
		1485	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: Ц

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



Меню на 12 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:					
274	Каша Рябушка	175	18,3	12,4	36,75	248,6
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Чай	180	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерское изделие	20	0,19	7,1	1,3	52
итого		415	20,91	6,98	53,05	372,619
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
12	Суп с клецками	180	1,4	2,2	3,6	193
128	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,43	138
277	Гуляш из говядины	70	15	12,9	11,1	175,75
388	Компот из шиповника	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	10	96
		610	22,36	20,35	64,27	682,05
4	Полдник:					
99	Расстегай с рыбой	80	5,3	6	25,3	149,8
394	Чай с сахаром	180	0,4	0	6,6	28
98	Каша пшеничная	180	6,76	10,42	39,38	124,94
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	72
	Яблоко	100				
итого		580	14,06	16,62	81,28	374,74
Калорийность всего за день (ккал):						
		1705	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____