

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



Меню на 13 Марта 2026г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша овсянная	150	6,76	10,42	19,8	162,25
	Хлеб	30	3	1,1	28,7	72
33	Чай	180	2,72	12,96	12,96	0,019
	Сыр	10	3,6	3,9		51
итого		370	16,08	28,38	61,46	285,269
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	40
итого		100				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	150/5	3,93	1,98	14,68	155,5
35	Перловка отварная	100	4,2	4,4	26,9	128,3
41	Гуляш из говядины	60	11,92	8,8	11,64	142,8
34	Компот из свежих яблок	150	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	72
итого		340	22,99	28,67	72,36	577,9
4	Полдник:					
	Пицца	60	3,98	0,42	26,63	112,8
132	Чай	150	0,3	0	15,2	67,5
	Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	72
	Фрукт	70				
Калорийность всего за день (ккал):						
		440	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 13 Марта 2026г Сад (режим работы группы 10,5)

№ р/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	Завтрак:					
	215	Каша овсянная	175	6,76	10,42	19,8	189,3
		Хлеб	40	3	1,1	28,7	96
	33	Чай	180	2,72	12,96	12,96	0,019
		Сыр	10	3,6	3,9		51
	итого		405	16,08	28,38	61,46	336,319
		Сок	100	4,35	4,8	33,52	40
	итого		100				
	3	Обед:					
	146	Борщ со сметаной	180/5	3,93	1,98	14,68	186,6
	35	Перловка отварная	130	4,2	4,4	26,9	166,9
	41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	34	Компот из свежих яблок	180	0,6	0,25	18,6	79,3
		Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	итого		430	22,99	28,67	72,36	701,8
	4	Полдник:					
		Пицца	70	3,98	0,42	26,63	128,92
	132	Чай	180	0,3	0	15,2	81
		Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
		Фрукт	100				
	итого		400	6,62	13,66	42,37	305,92
Калорийность всего за день (ккал):							
			1335	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 13 Марта 2026г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша овсянная	175	6,76	10,42	19,8	189,3
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	96
33	Чай	180	2,72	12,96	12,96	0,019
	Сыр	10	3,6	3,9		51
итого		405	16,08	28,38	61,46	336,319
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	40
итого		100				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	180/5	3,93	1,98	14,68	186,6
35	Перловка отварная	130	4,2	4,4	26,9	166,9
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из свежих яблок	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
итого		430	22,99	28,67	72,36	701,8
4	Полдник:					
	Пицца	70	3,98	0,42	26,63	128,92
132	Чай	180	0,3	0	15,2	81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	Вафля	30				
	Фрукт	100				
		430				
Калорийность всего за день (ккал):						
		935	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____