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

# Меню на 18 Марта 2026г
# Ясли
## (режим работы группы 10,5)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценност |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | **Завтрак:** | | | | | |
| | Каша рисовая | 150 | 2,01 | 7,4 | 23,49 | 179,5 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Чай | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | Сыр | 10 | 4,64 | 5,9 | | 72 |
| итого | | 340 | 5,23 | 7,8 | 43,49 | 275,519 |
| 2 | **2 завтрак:** | | | | | |
| | Сок | 100 | 0,7 | 0 | 19 | 82,5 |
| итого | | 100 | | | | |
| 3 | **Обед:** | | | | | |
| 87 | Суп Щи со сметаной | 150/8 | 1,2 | 3,5 | 6,1 | 42 |
| 26 | Макароны отварные | 100 | 5,5 | 04.01 | 26,44 | 168 |
| 277 | Гуляш из говядины | 60 | 16,5 | 13,3 | 4.1 | 175,75 |
| 32 | Компот из сухофруктов | 150 | 0.7 | 0.09 | 21.26 | 96 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 0,2 | 10 | 96 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| итого | | 340 | 24,8 | 20,8 | 46,64 | 577,75 |
| 4 | **Полдник:** | | | | | |
| 264 | Пирожок с печенью | 60 | 7,68 | 4,79 | 21,15 | 167,4 |
| 31 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| | Яблоко | 70 | | | | |
| итого | | 280 | 7,72 | 4,8 | 28,14 | 195,4 |
| | | | | | | |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1060 | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар:_____
Кладовщик:_____

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

# Меню на 18 Марта 2026 г

## Сад

**(режим работы группы 10,5)**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценност |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | |
| **1** | **Завтрак:** | | | | | |
| | Каша рисовая | 175 | 5,2 | 8,1 | 20 | 174,7 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Чай | 180 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Сыр | 10 | 4,64 | 5,9 | | 72 |
| **итого** | | 605 | 8,47 | 12,13 | 40,07 | 303,819 |
| **2** | **2 завтрак:** | | | | | |
| | Сок | 100 | 0,7 | 0 | 19 | 82,5 |
| **итого** | | 100 | | | | |
| **3** | **Обед:** | | | | | |
| 87 | Суп Щи со сметаной | 180/5 | 1,2 | 3,5 | 6,1 | 42 |
| 26 | Макароны отварные | 130 | 5,5 | 04.01 | 26,44 | 168 |
| 277 | Гуляш из говядины | 70 | 16,5 | 13,3 | 4.1 | 175,75 |
| 32 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.7 | 0.09 | 21.26 | 96 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,6 | 0,2 | 10 | 96 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| **итого** | | 430 | 24,8 | 20,8 | 46,64 | 577,75 |
| **4** | **Полдник:** | | | | | |
| 103 | Пирожок с печенью | 70 | 10,24 | 6,38 | 28,2 | 223,2 |
| 31 | Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| | Яблоко | 70 | | | | |
| **итого** | | 320 | 10,28 | 6,39 | 35,19 | 251,2 |
| | | | | | | |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1455 | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:_____

Кладовщик:_____

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

# Меню на 18 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:** | | | | | |
| | Каша рисовая | 175 | 5,3 | 8,7 | 27,4 | 209,4 |
| | Хлеб | 40 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | Сыр | 10 | 4,64 | 5,9 | | 72 |
| **итого** | | 405 | 6,92 | 8,9 | 37,4 | 257,419 |
| **2** | **2 завтрак:** | | | | | |
| | Сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| **итого** | | 100 | | | | |
| | | | | | | |
| **3** | **Обед:** | | | | | |
| 15 | Щи со сметаной | 180/5 | 1,2 | 3,5 | 6,1 | 42 |
| 26 | Макароны отварные | 130 | 5,5 | 04.01 | 26,44 | 168 |
| 277 | Гуляш из говядины | 70 | 15 | 12,9 | 11.1 | 175,75 |
| 32 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | | | | | | |
| **итого** | | 430 | 23,63 | 18,69 | 75 | 518,5 |
| | | | | | | |
| **4** | **Уплотненный полдник:** | | | | | |
| 96 | Каша гречневая | 200 | 6,98 | 10,42 | 25 | 222,38 |
| 103 | Пирожок с печенью | 80 | 10,24 | 6,38 | 28,2 | 223,2 |
| 31 | Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,6 | 0,2 | 10 | 96 |
| | Яблоко | 70 | 3,15 | 2,72 | 31,98 | 89 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| **итого** | | 580 | 22,01 | 19,73 | 102,17 | 658,58 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1515 | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:_____

Кладовщик:_____