

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



## Меню на 19 Марта 2026г

### Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Каша Пшеничная	150	5,9	9,1	22,6	197,2
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>		350	8,34	9,41	44,59	297,2
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	100	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп Рассольник со сметаной	150/8	0,79	1,08	4,84	134,3
305	Рис отварной	100	7,5	12,6	65	388
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
388	Компот из шиповника	150	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		340	22,12	19,85	102,71	764,88
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка дорожная	60	4,13	8	34,12	295,7
33	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	89,1
	Фрукт	60				
<b>итого</b>		270	7,8	11,19	49,94	384,8
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1060	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 19 Марта 2026г Сад 10,5 (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Каша Пшеничная	175	5,9	9,1	22,6	197,2
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	0,019
	Кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>		<b>415</b>	<b>9,16</b>	<b>9,52</b>	<b>52,59</b>	<b>293,219</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	100	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		<b>100</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп Рассольник со сметаной	180/8	9,38	10,12	20,8	211,02
305	Рис отварной	130	7,5	12,6	65	388
226	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
388	Компот из шиповника	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		<b>430</b>	<b>30,71</b>	<b>28,89</b>	<b>118,67</b>	<b>889,6</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка дорожная	70	4,13	8	34,12	345
33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Фрукт	70				
<b>итого</b>		<b>320</b>	<b>7,8</b>	<b>11,19</b>	<b>49,94</b>	<b>452</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1265	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 19 Марта 2026г

### Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
99	Каша пшеничная	175	5,9	9,1	22,6	197,2
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
31	Чай	180	0,04	0,01	6,99	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	8,34	9,41	44,59	269,219
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп Рассольник со сметаной	180/5	9,38	10,12	20,8	211,02
305	Рис отварной	130	7,5	12,6	65	388
143	Котлета рыбная	70	7,2	6,4	4,3	115,28
388	Компот из шиповника	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
		430	26,28	29,57	118,7	841,6
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Булочка дорожная	70	4,13	8	34,12	345
33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
10	Омлет	110	14,5	28,3	2,9	303
	Яблоко	70				
итого		470	9,4	11,39	59,94	548
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1415	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_