


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

Меню на 24 Марта 2026г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша Гречневая	155	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	48
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		385	9,24	2,08	42,07	116,469
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	150	7	7,32	52	132,4
35	Рис отварной	100	7,5	12,6	65	221,5
268	Суфле из рыбы	60	11,03	6,4	2,87	96,6
388	Компот из шиповника	150	0,6	0,25	18,6	66,08
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	48
итого		490	29,13	27,7	167,17	564,58
4	Уплотненный полдник:					
	Пирожок с картошкой	60	7,1	5,7	29	117
	Чай с сахаром	150	0,06	0,05	0,012	18
	Яблоко	70				48
итого		280				183
Калорийность всего за день (ккал):						
		1255				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик _____

