

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



## Меню на 30 Марта 2026 г Ясли

(режим работы группы( 10 ч))

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
5	Каша манная	155	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Чай	150	0,02	-	-	41
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43
<b>итого</b>		<b>340</b>	<b>3,31</b>	<b>3,98</b>	<b>21,365</b>	<b>185,28</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,9	0	22,9	99
<b>итого</b>		<b>100</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Уха из свежей рыбы	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	100	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Суфле из печени	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		<b>490</b>	<b>44,48</b>	<b>16,7</b>	<b>87,65</b>	<b>724,31</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>		<b>310</b>	<b>4,17</b>	<b>3,23</b>	<b>27,04</b>	<b>151,019</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1205</b>	<b>29,97</b>	<b>30,4</b>	<b>184,9</b>	<b>1171,9</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 30 Марта 2026 г Сад (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
5	Каша манная	180	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	-	-	41
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43
<b>итого</b>		<b>415</b>	<b>4,91</b>	<b>4,18</b>	<b>31,365</b>	<b>233,28</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		<b>100</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Уха из свежей рыбы	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Суфле из печени	70	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Кисель	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>46,2</b>	<b>21,61</b>	<b>95,38</b>	<b>773,06</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
10	Чай	180	5,5	4,9	9,09	0,019
	Хлеб	40	0,02	-	-	41
	Кондитерское изделие	20				
			3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		<b>370</b>	<b>10,92</b>	<b>9,2</b>	<b>46,79</b>	<b>252,419</b>

Калорийность всего за день (ккал):

1495	48,67	51,93	265,5	1735,44
------	-------	-------	-------	---------

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик:       4

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



## Меню на 30 Марта 2026 Сад

(режим работы группы( 12 ч))

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Масло сливочное	5	0,04	2,62	0,065	43
<b>итого</b>		<b>360</b>	<b>3,31</b>	<b>2,98</b>	<b>21,365</b>	<b>144,299</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,9	0	22,9	99
<b>итого</b>		<b>100</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Уха из свежей рыбы	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Суфле из печени	70	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Кисель	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>44,48</b>	<b>16,7</b>	<b>87,65</b>	<b>724,31</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Омлет	130	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	16,5	13,3	4,1	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	20				58
	Фрукт	100				
<b>итого</b>		<b>470</b>	<b>22</b>	<b>16,56</b>	<b>41,03</b>	<b>257,019</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1205</b>	<b>29,97</b>	<b>30,4</b>	<b>184,9</b>	<b>1171,9</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_