

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



Меню на 1 Апреля 2026г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			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	Макаронны 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	Булочка	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: _____

4

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



Меню на 1 Апреля 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	Макаронны 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	Булочка	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
	Фрукт	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: _____