

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

## Меню на 3 Апреля 2026г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	97	Каша овсянная	150	4,9	8,2	16,9	162,25
	к/к	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10	4,64	5,9	43,21	72
<b>итого</b>			340	14,59	16,73	86,42	306,269
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Свекольник со сметаной	150/5	1,38	4,6	8,9	74,9
	302	Макаронны отварные	10	5,5	0,401	26,44	168
	41	Биточек из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
	32	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,2	10	107
		Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
<b>Итого</b>			250	20,73	14,2	66,98	570,9
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Булочка дорожная	60	5,8	5,3	41,79	208,2
		Какао с молоком	150	2		9,6	0,019
		Фрукт	100				41
<b>итого</b>				5,8	5,3	51,39	249,219
			310				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			1000	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар \_\_\_\_\_  
 Кладовщик \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"  
 \_\_\_\_\_ Зарубина Т.Л

## Меню на 3 Апреля 2026г

### Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	97	Каша овсянная	175	5,8	9,6	19,8	189,3
		Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	10	4,64	5,9	50,8	72
<b>итого</b>			<b>405</b>	<b>16,29</b>	<b>18,23</b>	<b>101,6</b>	<b>357,319</b>
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>							
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Свекольник со сметаной	180/5	1,38	4,6	8,9	74,9
	302	Макаронны отварные	130	5,5	0,401	26,44	168
	41	Биточек из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	34	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,09	21,26	106
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			<b>430</b>	<b>22,07</b>	<b>14,29</b>	<b>88,24</b>	<b>617,9</b>
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Булочка дорожная	70	5,8	5,3	41,79	242,9
		Какао с молоком	180	2		9,6	0,019
		Фрукт	100				41
<b>итого</b>			<b>350</b>	<b>5,8</b>	<b>5,3</b>	<b>51,39</b>	<b>283,919</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
				<b>33,17</b>	<b>30,53</b>	<b>176,5</b>	<b>1348,62</b>

Повар: \_\_\_\_\_  
 Кладовщик: \_\_\_\_\_



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

## Меню на 3 Апреля 2026г

### Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	97	Каша овсянная	175	5,8	9,6	19,8	189,3
	к/к	Хлеб	40	2,4	0,3	15	96
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10	4,64	5,9	46,11	72
<b>итого</b>			375	15,49	18,13	92,22	357,319
<b>69*</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	12	Свекольник со сметаной	180/5	1,38	4,6	8,9	74,9
	302	Макароны отварные	130	5,5	0,401	26,44	168
	41	Биточек из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
<b>Итого</b>			430	20,73	14,2	66,98	559,9
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	263	Булочка дорожная	70	5,8	5,3	41,79	242,9
		Какао с молоком	180	2	1,5	9,6	0,019
	22	Макароны отварные с маслом	150	4,32	04.01	13,71	117
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
		Фрукт	100				
<b>итого</b>				13,72	11,97	75,1	407,919
			540				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар \_\_\_\_\_ 1445  
Кладовщик \_\_\_\_\_