

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



Меню на 9 Апреля 2026 г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	150	15,2	10,3	30,6	207,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	48
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерские изделия	20	0,19	7,1	1,3	48
итого		350	17,81	6,98	46,9	303,119
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
12	Суп с клецками	150	1,4	2,2	3,6	160,8
128	Картофель отварной	100	3,06	4,8	20,43	106,1
277	Гуляш из говядины	60	15	12,9	11,1	150,6
388	Компот из шиповника	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	10	48
		520	22,36	20,35	64,27	544,8
4	Полдник:					
99	Расстегай с рыбой	70	5,3	6	25,3	131
394	Чай с сахаром	150	0,4	0	6,6	28
	Фрукт	60				
итого		280	5,7	6	31,9	159
Калорийность всего за день (ккал):						
		1250	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

