

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 23 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	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
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
<b>итого</b>		350	17,81	6,98	46,9	303,119
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
<b>2</b>	<b>Суп с клецками</b>	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
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
99	Расстегай с рыбой	70	5,3	6	25,3	131
394	Чай с сахаром	150	0,4	0	6,6	28
	Фрукт	100				
<b>итого</b>		320	5,7	6	31,9	159
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1290	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*Handwritten signature*

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



## Меню на 23 Апреля 2026г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
274	Каша Рябушка	175	18,3	12,4	36,75	248,6
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	72
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	20	0,19	7,1	1,3	52
<b>итого</b>		415	21,71	19,9	58,05	372,619
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	100	с	4,8	33,52	132,75
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп с клецками	180	1,4	2,2	3,6	193
128	Картофель отварной	130	3,06	4,8	20,43	138
277	Гуляш из говядины	70	15	12,9	11,1	175,75
388	Компот из шиповника	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	45
<b>итого</b>		610	22,36	23,35	74,27	631,05
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
99	Расстегай с рыбой	80	5,3	6	25,3	149,8
394	Чай с сахаром	180	0,4	0	6,6	28
	Фрукт	100				72
<b>итого</b>		360	5,7	6	31,9	249,8
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1485	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

