

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



Меню на 4 Мая 2026 г Ясли (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
168	Каша Ячневая	150	3,3	4,06	21,24	136
1	Хлеб	30	2,1	0,36	14,7	72
62	Чай	150	3,59	0,29	0,06	0,019
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43
итого		335	9,03	8,33	36,065	251,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
19	Суп Шахтерский со сметаной	150	2,1	2,4	14,6	88,5
317	Макаронны отварные	100	3,67	03.01	17,63	112
41	Шницель	65	8,93	6,74	8,97	132
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	76
31	Кисель	150	0,06		16,69	67,05
50	Хлеб пшеничный	30				
итого		515	17,48	19,98	73,14	475,55
4	Полдник:					
22	Суп молочный с рисом	150	4,32	4,97	13,71	117
62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
50	Хлеб	30	2,1	0,36	14,7	72
	Кондитерское изделие	20	0,5	0,6	15,4	70
итого		350	6,69	5,5	43,92	259,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1300	43,55	31,58	244,2	1400

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 4 Мая 2026г Сад (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
100	Каша Ячневая	200	4,39	4,2	28,3	169
70	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	0,019
48	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43
итого		425	10,82	8,51	48,025	308,019
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
52	Суп Шахтерский со сметаной	200	2,8	3,2	19,4	118
26	Макаронны отварные	150	5,5	04.01	26,44	168
41	Шницель	75	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	10	12,3	6,2	6,8	74,5
31	Кисель	200	0,98		12,62	89,4
к/к	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
итого		578	36,3	49,22	96,5	793,4
4	Полдник:					
22	Суп молочный с рисом	200	5,76	6,6	18,2	156
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	0,019
50	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
	Кондитерское изделие	20	1,28	0,26	10,4	53,8
итого		440				
			10,11	7,43	48,31	305,819
Калорийность всего за день (ккал):						
		1543	43,07	35,8	238,7	1489,738

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 4 Мая 2026г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7-094кцзхъ2-ввапрсмитьбю			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
7	Каша Ячневая	200	4,39	4,2	28,3	169
70	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	0,019
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43
ИТОГО		425	10,82	8,51	48,025	308,019
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	82,5
Итого		100				
3	Обед:					
80	Суп Шахтерский со сметаной	200	2,8	3,2	19,4	118
26	Макаронны отварные	150	5,5	04.01	26,44	168
282	Шницель	75	11,92	8,8	11,64	173
465	Соус красный	20	24,6	6,2	6,8	149
383	Кисель	200	0,98		12,62	89,4
50	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
		695	48,6	23,17	96,5	793,4
4	Уплотненный полдник:					
10	Картофель запеченный	200	4,5	5,86	36,8	218,04
62	Чай	200	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
56	Кондитерское изделие	20	1,28	0,26	10,4	53,8
Итого		460	7,57	6,43	56,51	367,859
Калорийность всего за день (ккал):		1680	53,31	38,53	207,4	1551,778

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 5 Мая 2026г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша Гречневая	150	4,67	4,86	20,94	146
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,36	14,7	72
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	0,019
	Кондитерское изделие	20	0,5	0,6	15,4	70
итого		380	10,71	5,54	35,71	264,019
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	150	3,07	4,43	11,92	99,82
25	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140
268	Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96,6
388	Компот из сухофруктов	150	0,51	0,21	14,23	61
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,36	14,7	72
итого		490	17,65	13,9	67,74	469,42
4	Уплотненный полдник:					
	Пирожок с картошкой	60	5	2,8	30,3	166,2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,05	0,012	28
	Фрукт	70	0,4	0,4	9,8	48
итого		280	5,44	3,25	40,112	242,2
Калорийность всего за день (ккал):						
		1250			1040,1	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик _____

у

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 5 Мая 2026г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша Гречневая	200	6,21	5,28	27,9	184
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
	Чай	200	3,94	4,61	33,44	0,019
	Кондитерское изделие	20	0,5	0,6	15,4	70
Итого		460	12,95	10,3	80,94	280,019
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	180	5,11	6,64	19,62	158,6
35	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210
268	Суфле из рыбы	70	11,03	6,4	2,87	112,8
388	Компот из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
итого		630	23,19	19,1	97,36	656,7
4	Полдник:					
	Пирожок с картошкой	75	5,9	3,5	37,9	207,7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		350	6,36	3,9	57,69	294,7
итого		1540				1219,9
Калорийность всего за день (ккал):						
						1517,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 6 Мая 2026г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
168	Каша Пшеничная	150	4,27	4,86	24,48	159
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,36	14,7	72
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019
	Сыр	10	5	5,2		72
итого		370	11,43	10,47	39,19	303,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
11	Суп Овощной	150	3,68	8,65	21,43	131,7
302	Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,76	162
282	Котлета мясная	65	8,93	6,74	8,97	132
	Компот из шиповника	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	5	5,2		72
		495	24,32	24,78	85,92	617,55
4	Полдник:					
	Манник со сгущенным молоком	60/20	4,9/1,36	8,4/2,1	35/11	198/68
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого		330	0,46	0,45	9,812	313,42
Калорийность всего за день (ккал):						
		1295	37,98	34	200	1341,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____


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

Меню на 6 Мая 2026г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Пшеничная	200	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
31	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019
	Сыр	10	5	5,2		72
итого		430	8,53	5,73	52,16	296,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
95	Суп Овощной	200	8,5	10,8	9,06	170
313	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243
282	Котлета мясная	75	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из шиповника	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
итого		455	32,79	26,22	108,7	801,85
4	Полдник:					
	Манник со сгущенным молоком	70/20	4,9/1,3	7,36/2,1	47/11	135,6/68
	Чай	180	10,35	0,72	21,65	0,019
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого		280	10,75	1,12	31,45	346,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	37	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

7

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



Меню на 6 Мая 2026 г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
168	Каша пшеничная	200	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019
	Сыр	10	5	5,2		72
итого		430	13,53	10,93	52,16	368,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
95	Суп Овощной	200	8,5	10,8	9,06	170
313	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243
282	Котлета мясная	75	11,92	8,8	11,64	173
376	Компот из шиповника	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	24,5	120
		655	33,49	26,42	113,6	825,85
4	Полдник:					
	Манник со сгущенным молоком	70/20	4,9/1,36	7,36/2,1	47/11	135,6/68
	Чай	180	10,35	0,72	21,65	0,019
104	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	96
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		430	18,95	5,82	78,75	558,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1750	60	37,22	280	1777,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____ *У*