

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 7 Мая 2026 г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

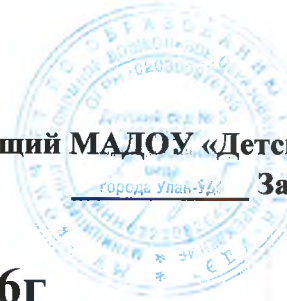
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	150	6,1	10,3	35,08	159,75
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Пряник	20	1	1,4	16,76	70
итого		350	9,42	6,98	66,74	297,569
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
18	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,6	3,9	14,1	111,06
321	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92
282	Котлета мясная	60	8,2	6,2	8,2	121,8
388	Компот из шиповника	150	0,98	0,13	29,76	65,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8
		490	18,12	13,73	80,58	458,46
4	Полдник:					
99	Расстегай с рыбой	60	4,5	5,1	21,7	127,9
394	Чай с сахаром	150	0,04	0,05	0,012	28
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	48
итого		310	4,94	5,55	31,512	203,9
Калорийность всего за день (ккал):						
		1250	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 7 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:					
274	Каша Рябушка	200	5,5	8,77	29,27	213
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Пряник	40	2	2,8	30	140
итого		460	10,32	11,97	78,87	449,019
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	с	4,8	33,52	132,75
итого		100				
3	Обед:					
85	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,1	5,2	18,8	148,08
128	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,43	119,6
282	Котлета мясная	70	8,3	6,1	10,8	161,4
398	Компот из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	113
		630	20,87	16,75	88,3	621,08
4	Полдник:					
99	Расстегай с рыбой	70	5,3	6	25,3	149
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	56,4
итого		350	5,76	6,42	45,09	245,4
Калорийность всего за день (ккал):						
		1540	49,41	50,07	239,8	1415,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____ *ц*