


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

Меню на 8 Мая 2026г Ясли (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша овсянная	150	6,76	10,42	19,8	162,25
	Хлеб	30	2,1	0,36	14,7	72
33	Чай	180	2,72	12,96	12,96	0,019
	Масло сливочное	5	3,6	3,9		51
итого		365	15,18	27,64	47,46	285,269
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	79
итого		100				
3	Обед:					
146	Борщ	150	1,04	2,94	7,32	60
124	Перловка отварная	120	3,36	3,52	21,52	133,6
41	Котлета мясная	65	8,93	6,74	8,97	132
34	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,36	14,7	72
итого		515	16,41	13,69	82,27	517,45
4	Полдник:					
	Калач со сгущенным молоком	60/20	5/1,36	4,5/2,1	35,8/11	208,2/68
132	Чай	150	0,3	0	15,2	0,019
	Яблоко	70	0,4	0,4	9,8	48
Калорийность всего за день (ккал):						
		300	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
 Кладовщик: _____


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

Меню на 8 Мая 2026г Сад (режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша овсяная	175	5,39	6,38	27,13	187
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
33	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019
	Масло сливочное	5	5	5,2		72
итого		400	8,25	6,83	46,742	283,019
2	2 завтрак:					
итого	Сок	100	4,35	4,8	33,52	79
3	Обед:					
146	Борщ	180	1,73	4,9	12,2	100
35	Перловка отварная	150	4,2	4,4	26,9	166,9
41	Гуляш из говядины	75	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из сухофруктов	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
итого		655,5	21,63	18,63	100,1	655,75
4	Полдник:					
	Калач со сгущенным молоком	70/20	5,8/1,3	5,3/2,1	41,79	242,9/68
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
		350	0,7	0,4	66,79	47,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1505,5	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
 Кладовщик: _____

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



Меню на 8 Мая 2026г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
168	Каша овсянная	200	5,39	6,38	27,13	187
	Хлеб	40	3,06	14	19,8	90,4
33	Чай	180	2,8	0,4	19,6	96
	Масло сливочное	5	5	5,2		72
итого		425	11,25	20,78	66,53	373,4
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	79
итого		100				
3	Обед:					
57	Борщ	200	1,73	4,9	12,2	100
124	Перловка отварная	150	4,2	4,4	26,9	166,9
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из сухофруктов	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
итого		670	21,63	18,63	100,1	655,75
4	Полдник:					
	Калач со сгущенным молоком	70	5,8/1,3	5,3/2,1	41,79	242,9/68
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	96
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
		500				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1195	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____