

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



Меню на 12 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:					
4	Каша Дружба	155	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Масло сливочное	5				
итого		340	4,05	0,4	27,1	204,419
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	2	2,4	2,8	88,5
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	150	4.1	4.1	10,7	107,3
24	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138
85	Гуляш из говядины	60	12.1	11,05	6,6	150,6
34	Компот	150	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	30	1,6		10	96
итого		520	17,56	15,85	47,73	572,3
4	Полдник:					
237	Омлет	110	6,9	5,9	23,1	173,6
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	30	1,6		10	96
	Кондитерское изделие	20	3	2,3	28,2	145,6
итого		310	11,52	8,2	61,3	415,219
Калорийность всего за день (ккал):						
		1270	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

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



Меню на 12 Мая 2026г Сад (режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
6	Каша Дружба	200	5,5	8,7	29,27	213
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Масло сливочное	5				
итого		430	7,86	9,24	49,2	309,019
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	2	2,4	2,8	61,4
итого		100				
3	Обед:					
103	Суп Уха из свежей рыбы	200	2,1	1,1	3,52	58,84
24	Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2
85	Гуляш из говядины	70	10,5	8,3	2,7	127,2
34	Компот из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19
	Хлеб пшеничный	50	1,04	0,2	8,86	42,8
Итого		650	16,45	14,8	76,05	412,04
4	Уплотненный полдник:					
215	Картофель запеченный	150	3,42	4,3	27,5	163,53
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20	3	2,3	28,2	145,6
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
итого		490	5,04	4,5	75,5	536,549
Калорийность всего за день (ккал):						
		1745	37,93	29,5	100,6	1319,008

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар
Кладовщик

