



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	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
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
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
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
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	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: \_\_\_\_\_

*М*

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

## Меню на 5 Мая 2026 г

### Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	а порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
168	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	350,019
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Кудрявый	180	5,11	6,64	19,62	158,6
25	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210
61	Суфле из рыбы	70	11,03	6,4	2,87	112,8
398	Компот из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
		630	23,19	19,1	97,36	656,7
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Пирожок с картошкой	75	5,9	3,5	37,9	207,7
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
93	Суп молочный с вермишелью	200	7,18	6,5	23,54	181
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	96
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
		645	16,3	16	100,83	571,7
итого		1785	74,85	21,7	183,8	1566,9

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_