

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



Меню на 14 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: | | | | | |
| 215 | Каша Пшеничная | 150 | 5,9 | 9,1 | 22,6 | 197,2 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| 31 | Чай | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| | Кондитерское изделие | 20 | | | | |
| итого | | 350 | 8,34 | 9,41 | 44,59 | 297,2 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Йогурт | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 82,5 |
| итого | | 100 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 101 | Суп Рассольник со сметаной | 150/8 | 0,79 | 1,08 | 4,84 | 134,3 |
| 305 | Рис отварной | 100 | 7,5 | 12,6 | 65 | 388 |
| 143 | Котлета рыбная | 60 | 11,63 | 5,72 | 4,27 | 115,28 |
| 388 | Компот из шиповника | 150 | 0,6 | 0,25 | 18,6 | 79,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | | 340 | 22,12 | 19,85 | 102,71 | 764,88 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 104 | Булочка дорожная | 60 | 4,13 | 8 | 34,12 | 295,7 |
| 33 | Какао с молоком | 150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 89,1 |
| | Фрукт | 60 | | | | |
| итого | | 270 | 7,8 | 11,19 | 49,94 | 384,8 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1060 | 32,91 | 47,04 | 119,95 | 1074,029 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

M

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



Меню на 14 Мая 2026г

Сад 10,5

(режим работы группы 10,5)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 215 | Каша Пшеничная | 175 | 5,9 | 9,1 | 22,6 | 197,2 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| 31 | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 0,019 |
| | Кондитерское изделие | 20 | | | | |
| итого | | 415 | 9,16 | 9,52 | 52,59 | 293,219 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Йогурт | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 123,75 |
| итого | | 100 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 101 | Суп Рассольник со сметаной | 180/8 | 9,38 | 10,12 | 20,8 | 211,02 |
| 305 | Рис отварной | 130 | 7,5 | 12,6 | 65 | 388 |
| 226 | Котлета рыбная | 70 | 11,63 | 5,72 | 4,27 | 115,28 |
| 388 | Компот из шиповника | 180 | 0,6 | 0,25 | 18,6 | 79,3 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,6 | 0,2 | 10 | 96 |
| итого | | 430 | 30,71 | 28,89 | 118,67 | 889,6 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 104 | Булочка дорожная | 70 | 4,13 | 8 | 34,12 | 345 |
| 33 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| | Фрукт | 70 | | | | |
| итого | | 320 | 7,8 | 11,19 | 49,94 | 452 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1265 | 40,51 | 42,17 | 177,72 | 1365,5 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 14 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: | | | | | |
| 99 | Каша пшеничная | 175 | 5,9 | 9,1 | 22,6 | 197,2 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| 31 | Чай | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 0,019 |
| | Кондитерское изделие | 20 | | | | |
| итого | | 415 | 8,34 | 9,41 | 44,59 | 269,219 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Йогурт | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 82,5 |
| итого | | 100 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 101 | Суп Рассольник со сметаной | 180/5 | 9,38 | 10,12 | 20,8 | 211,02 |
| 305 | Рис отварной | 130 | 7,5 | 12,6 | 65 | 388 |
| 143 | Котлета рыбная | 70 | 7,2 | 6,4 | 4,3 | 115,28 |
| 388 | Компот из шиповника | 180 | 0,6 | 0,25 | 18,6 | 79,3 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | | 430 | 26,28 | 29,57 | 118,7 | 841,6 |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| 104 | Булочка дорожная | 70 | 4,13 | 8 | 34,12 | 345 |
| 33 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,6 | 0,2 | 10 | 96 |
| 10 | Омлет | 110 | 14,5 | 28,3 | 2,9 | 303 |
| | Фрукт | 70 | | | | |
| итого | | 470 | 9,4 | 11,39 | 59,94 | 548 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1415 | 32,91 | 47,04 | 119,95 | 1074,029 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____