

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

## Меню на 15 Мая 2026г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	97	Каша овсянная	150	4,9	8,2	16,9	162,25
	к/к	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10	4,64	5,9	43,21	72
<b>итого</b>			340	14,59	16,73	86,42	306,269
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Свекольник со сметаной	150/5	1,38	4,6	8,9	74,9
	302	Макаронны отварные	10	5,5	0,401	26,44	168
	41	Биточек из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
	32	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,2	10	107
		Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
<b>Итого</b>			250	20,73	14,2	66,98	570,9
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Калач со сгущенным молоком	60	5,8	5,3	41,79	208,2
		Чай	150	2		9,6	0,019
		Яблоко	60				
<b>итого</b>				5,8	5,3	51,39	208,219
			270				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			960	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_



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



## Меню на 15 Мая 2026г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	97	Каша овсянная	175	5,8	9,6	19,8	189,3
	к/к	Хлеб	40	3	0,4	19,9	90,4
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10	4,64	5,9	51,01	72
<b>итого</b>			375	16,09	18,23	102,02	351,719
<b>69*</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	12	Свекольник со сметаной	180/5	1,38	4,6	8,9	74,9
	302	Макароны отварные	130	5,5	0,401	26,44	168
	41	Биточек из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	113
<b>Итого</b>			430	20,73	14,2	66,98	576,9
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	263	Калач со сгущенным молоком	70	5,8	5,3	41,79	242,9
		Чай	180	2	1,5	9,6	0,019
	22	Гречка отварная	150	4,32	04.01	13,71	117
		Гуляш из говядины	70	15	12.01	11,1	175,5
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
		Яблоко	70				
<b>итого</b>				28,72	24,87	86,2	583,419
			580				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
				38,36	32,02	141,32	1066,8

Повар \_\_\_\_\_  
Кладовщик \_\_\_\_\_

1485