

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

Меню на 20 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:					
168	Каша Пшенная	150	4,27	4,86	24,48	159
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,36	14,7	72
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019
	Сыр	10	5	5,2		72
итого		370	11,43	10,47	39,19	303,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	150/5	3,68	8,65	21,43	131,7
302	Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,76	162
282	Гуляш из говядины	65	8,93	6,74	8,97	132
	Компот из шиповника	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	5	5,2		72
		345	24,32	24,78	85,92	617,55
4	Полдник:					
	Манник с повидлом	60/20	4,9/1,36	8,4/2,1	35/11	198/68
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого		330	0,46	0,45	9,812	313,42
Калорийность всего за день (ккал):						
		1145	37,98	34	200	1341,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 20 Мая 2026г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Пшенная	200	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
31	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019
	Сыр	10	5	5,2		72
итого		430	8,53	5,73	52,16	296,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
95	Суп Овощной со сметаной	200/5	8,5	10,8	9,06	170
313	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243
282	Гуляш из говядины	75	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из шиповника	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
итого		455	32,79	26,22	108,7	801,85
4	Полдник:					
	Манник с повидлом	70/20	4,9/1,3	7,36/2,1	47/11	135,6/68
	Чай	180	10,35	0,72	21,65	0,019
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		280	10,75	1,12	31,45	346,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	37	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 20 Мая 2026 г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
168	Каша пшенная	200	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019
	Сыр	10	5	5,2		72
итого		430	13,53	10,93	52,16	368,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
95	Суп Овощной со сметаной	200/5	8,5	10,8	9,06	170
313	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243
282	Гуляш из говядины	75	11,92	8,8	11,64	173
376	Компот из шиповника	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	24,5	120
		455	33,49	26,42	113,6	825,85
4	Полдник:					
	Манник с повидлом	70/20	4,9/1,36	7,36/2,1	47/11	135,6/68
	Чай	180	10,35	0,72	21,65	0,019
104	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	96
	Яблоко	70	0,4	0,4	9,8	47
		400	18,95	5,82	78,75	558,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1750	60	37,22	280	1777,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: