

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



## Меню на 21 Мая 2026 г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценность |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                   |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |        |                   |
| 274                                | Каша Рябушка                   | 150          | 6,1                  | 10,3  | 35,08  | 159,75            |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,3                  | 0,3   | 14,9   | 67,8              |
|                                    | Чай                            | 150          | 0,02                 | 6,98  | 0      | 0,019             |
|                                    | Кондитерское изделие           | 20           | 1                    | 1,4   | 16,76  | 70                |
|                                    |                                |              |                      |       |        |                   |
| итого                              |                                | 350          | 9,42                 | 6,98  | 66,74  | 297,569           |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |        |                   |
|                                    | Йогурт                         | 100          | 4,35                 | 4,8   | 33,52  | 88,5              |
| итого                              |                                | 100          |                      |       |        |                   |
|                                    |                                |              |                      |       |        |                   |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |        |                   |
| 18                                 | Суп с клецками                 | 150          | 4,6                  | 3,9   | 14,1   | 111,06            |
| 321                                | Картофельное пюре              | 100          | 2,04                 | 3,2   | 13,62  | 92                |
| 282                                | Котлета мясная                 | 60           | 8,2                  | 6,2   | 8,2    | 121,8             |
| 388                                | Компот из шиповника            | 150          | 0,98                 | 0,13  | 29,76  | 65,8              |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,3                  | 0,3   | 14,9   | 67,8              |
|                                    |                                |              |                      |       |        |                   |
|                                    |                                | 490          | 18,12                | 13,73 | 80,58  | 458,46            |
|                                    |                                |              |                      |       |        |                   |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |        |                   |
| 99                                 | Расстегай с рыбой              | 60           | 4,5                  | 5,1   | 21,7   | 127,9             |
| 394                                | Чай с сахаром                  | 150          | 0,04                 | 0,05  | 0,012  | 28                |
|                                    | Фрукт                          | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 48                |
| итого                              |                                | 310          | 4,94                 | 5,55  | 31,512 | 203,9             |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                |              |                      |       |        |                   |
|                                    |                                | 1250         | 50,76                | 41,87 | 283,67 | 1312,68           |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 21 Мая 2026г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рец.                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                   |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 274                                | Каша Рябушка                   | 200          | 5,5                  | 8,77  | 29,27 | 213               |
|                                    | Хлеб                           | 40           | 2,8                  | 0,4   | 19,6  | 96                |
|                                    | Чай                            | 180          | 0,02                 | 0     | 0     | 0,019             |
|                                    | Кондитерское изделие           | 20           | 2                    | 2,8   | 30    | 140               |
| итого                              |                                | 440          | 10,32                | 11,97 | 78,87 | 449,019           |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                   |
|                                    | Йогурт                         | 100          | с                    | 4,8   | 33,52 | 132,75            |
| итого                              |                                | 100          |                      |       |       |                   |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                   |
| 85                                 | Суп с клецками                 | 200          | 6,1                  | 5,2   | 18,8  | 148,08            |
| 128                                | Картофельное пюре              | 130          | 3,06                 | 4,8   | 20,43 | 119,6             |
| 282                                | Котлета мясная                 | 70           | 8,3                  | 6,1   | 10,8  | 161,4             |
| 398                                | Компот из шиповника            | 180          | 0,61                 | 0,25  | 18,67 | 79                |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 50           | 2,8                  | 0,4   | 19,6  | 113               |
|                                    |                                | 630          | 20,87                | 16,75 | 88,3  | 621,08            |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 99                                 | Расстегай с рыбой              | 70           | 5,3                  | 6     | 25,3  | 149               |
| 394                                | Чай с сахаром                  | 180          | 0,06                 | 0,02  | 9,99  | 40                |
|                                    | Фрукт                          | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 56,4              |
| итого                              |                                | 350          | 5,76                 | 6,42  | 45,09 | 245,4             |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                |              |                      |       |       |                   |
|                                    |                                | 1520         | 49,41                | 50,07 | 239,8 | 1415,7            |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: М

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



## Меню на 21 Мая 2026 г

### Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рец.                             | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                                    |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                |
| 1                                  | Завтрак:                          |                 |                      |       |        |                                |
| 274                                | Каша Рябушка                      | 200             | 5,5                  | 8,77  | 29,27  | 213                            |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,8                  | 0,4   | 19,6   | 90,4                           |
|                                    | Чай                               | 180             | 0,02                 | 6,98  | 0      | 0,019                          |
|                                    | Кондитерске изделие               | 20              | 2                    | 2,8   | 30     | 140                            |
|                                    |                                   |                 |                      |       |        |                                |
| итого                              |                                   | 440             | 10,32                | 6,98  | 78,87  | 443,419                        |
| 2                                  | 2 завтрак:                        |                 |                      |       |        |                                |
|                                    | Йогурт                            | 100             | 4,35                 | 4,8   | 33,52  | 88,5                           |
| итого                              |                                   | 100             |                      |       |        |                                |
|                                    |                                   |                 |                      |       |        |                                |
| 3                                  | Обед:                             |                 |                      |       |        |                                |
| 85                                 | Суп с клецками                    | 200             | 6,1                  | 5,2   | 18,8   | 148,08                         |
| 128                                | Картофельное пюре                 | 130             | 3,06                 | 4,8   | 20,43  | 119,6                          |
| 282                                | Котлета мясная                    | 70              | 8,3                  | 6,1   | 10,8   | 161,4                          |
| 398                                | Компот из шиповника               | 180             | 0,61                 | 0,25  | 18,67  | 79                             |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 50              | 2,8                  | 0,4   | 19,6   | 113                            |
|                                    |                                   |                 |                      |       |        |                                |
|                                    |                                   | 630             | 20,87                | 16,75 | 88,3   | 621,08                         |
| 4                                  | Полдник:                          |                 |                      |       |        |                                |
| 99                                 | Расстегай с рыбой                 | 70              | 5,3                  | 6     | 25,3   | 149                            |
| 394                                | Чай с сахаром                     | 180             | 0,06                 | 0,02  | 9,99   | 40                             |
| 98                                 | Каша пшеничная                    | 200             | 5,67                 | 5,28  | 32,55  | 200                            |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,8                  | 0,4   | 19,6   | 96                             |
|                                    | Яблоко                            | 120             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 56,4                           |
| итого                              |                                   | 610             | 14,23                | 12,1  | 97,24  | 541,4                          |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                   |                 |                      |       |        |                                |
|                                    |                                   | 1780            | 50,76                | 41,87 | 283,67 | 1667,4                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_