

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



## Меню на 22 Мая 2026г Ясли

(режим работы группы 10,5)

| № рец.                             | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергет.<br>ценность |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------|---------|----------------------|
|                                    |                                   |                 | Б                    | Ж       | У       |                      |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                      |         |         |                      |
| 215                                | Каша овсянная                     | 150             | 6,76                 | 10,42   | 19,8    | 162,25               |
|                                    | Хлеб                              | 30              | 2,1                  | 0,36    | 14,7    | 72                   |
| 33                                 | Чай                               | 180             | 2,72                 | 12,96   | 12,96   | 0,019                |
|                                    | Сыр                               | 10              | 3,6                  | 3,9     |         | 51                   |
| <b>итого</b>                       |                                   | 370             | 15,18                | 27,64   | 47,46   | 285,269              |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                      |         |         |                      |
|                                    | Сок                               | 100             | 4,35                 | 4,8     | 33,52   | 79                   |
| <b>итого</b>                       |                                   | 100             |                      |         |         |                      |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                      |                 |                      |         |         |                      |
| 146                                | Борщ со сметаной                  | 150/5           | 1,04                 | 2,94    | 7,32    | 60                   |
| 124                                | Перловка отварная                 | 120             | 3,36                 | 3,52    | 21,52   | 133,6                |
| 41                                 | Биточек из говядины               | 65              | 8,93                 | 6,74    | 8,97    | 132                  |
| 465                                | Соус томатный                     | 10              | 12,3                 | 6,2     | 1,8     | 68                   |
| 34                                 | Компот из сухофруктов             | 150             | 0,98                 | 0,13    | 29,76   | 119,85               |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,1                  | 0,36    | 14,7    | 72                   |
| <b>итого</b>                       |                                   | 375             | 28,71                | 19,89   | 84,07   | 585,45               |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                   |                 |                      |         |         |                      |
|                                    | Калач со сгущенным<br>молоком     | 60              | 5/1,36               | 4,5/2,1 | 35,8/11 | 208,2/68             |
| 132                                | Чай                               | 150             | 0,3                  | 0       | 15,2    | 0,019                |
|                                    | Яблоко                            | 50              |                      |         |         |                      |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                   |                 |                      |         |         |                      |
|                                    |                                   | 300             | 75,03                | 88,99   | 203,1   | 1808,21              |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*(Signature)*

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



## Меню на 22 Мая 2026г Сад

(режим работы группы 10,5)

| № п/п                              |                                   |                 |                      |         |        |                      |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------|--------|----------------------|
| № рец.                             | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |         |        | Энергет.<br>ценность |
|                                    |                                   |                 | Б                    | Ж       | У      |                      |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                      |         |        |                      |
| 215                                | Каша овсяная                      | 175             | 5,39                 | 6,38    | 27,13  | 187                  |
|                                    | Хлеб                              | 40              | 2,8                  | 0,4     | 19,6   | 96                   |
| 33                                 | Чай                               | 180             | 0,06                 | 0,05    | 0,012  | 0,019                |
|                                    | Сыр                               | 10              | 5                    | 5,2     |        | 72                   |
| <b>итого</b>                       |                                   | 405             | 8,25                 | 6,83    | 46,742 | 283,019              |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                      |         |        |                      |
|                                    | Сок                               | 100             | 4,35                 | 4,8     | 33,52  | 79                   |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                      |                 |                      |         |        |                      |
| 146                                | Борщ со сметаной                  | 180/5           | 1,73                 | 4,9     | 12,2   | 100                  |
| 35                                 | Перловка отварная                 | 150             | 4,2                  | 4,4     | 26,9   | 166,9                |
| 41                                 | Биточек из говядины               | 75              | 11,92                | 8,8     | 11,64  | 173                  |
| 465                                | Соус томатный                     | 20              | 12,3                 | 6,2     | 1,8    | 68                   |
| 34                                 | Компот из сухофруктов             | 200             | 0,98                 | 0,13    | 29,76  | 119,85               |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 50              | 2,8                  | 0,4     | 19,6   | 96                   |
| <b>итого</b>                       |                                   | 655,5           | 33,93                | 24,83   | 101,9  | 723,75               |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                   |                 |                      |         |        |                      |
|                                    | Калач со сгущенным<br>молоком     | 70              | 5,8/1,3              | 5,3/2,1 | 41,79  | 242,9/68             |
| 132                                | Чай                               | 180             | 0,3                  | 0       | 15,2   | 0,019                |
|                                    | Яблоко                            | 60              |                      |         |        |                      |
|                                    |                                   | 340             | 0,3                  | 0       | 56,99  | 0,019                |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                   |                 |                      |         |        |                      |
|                                    |                                   | 1500,5          | 75,03                | 88,99   | 203,1  | 1808,21              |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

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

## Меню на 22 Мая 2026г

### Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рец.                             | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |         |       | Энергет.           |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------|-------|--------------------|
|                                    |                                   |                 | Б                    | Ж       | У     | ценность<br>(ккал) |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                      |         |       |                    |
| 168                                | Каша овсянная                     | 200             | 5,39                 | 6,38    | 27,13 | 187                |
|                                    | Хлеб                              | 40              | 3,06                 | 14      | 19,8  | 90,4               |
| 33                                 | Чай                               | 180             | 2,8                  | 0,4     | 19,6  | 96                 |
|                                    | Сыр                               | 10              | 5                    | 5,2     |       | 72                 |
| итого                              |                                   | 430             | 11,25                | 20,78   | 66,53 | 373,4              |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                      |         |       |                    |
|                                    | Сок                               | 100             | 4,35                 | 4,8     | 33,52 | 79                 |
| итого                              |                                   | 100             |                      |         |       |                    |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                      |                 |                      |         |       |                    |
| 57                                 | Борщ со сметаной                  | 200             | 1,73                 | 4,9     | 12,2  | 100                |
| 124                                | Перловка отварная                 | 150             | 4,2                  | 4,4     | 26,9  | 166,9              |
| 41                                 | Биточек из говядины               | 70              | 11,92                | 8,8     | 11,64 | 173                |
| 465                                | Соус томатный                     | 20              | 12,3                 | 6,2     | 1,8   | 68                 |
| 34                                 | Компот из сухофруктов             | 200             | 0,98                 | 0,13    | 29,76 | 119,85             |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 50              | 2,8                  | 0,4     | 19,6  | 96                 |
| итого                              |                                   | 690             | 33,93                | 24,83   | 101,9 | 723,75             |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                   |                 |                      |         |       |                    |
|                                    | Калач со сгущенным<br>молоком     | 70              | 5,8/1,3              | 5,3/2,1 | 41,79 | 242,9/68           |
| 132                                | Чай                               | 180             | 0,3                  | 0       | 15,2  | 0,019              |
|                                    | Макаронны отварные                | 20              | 0,4                  | 0,4     | 9,8   | 47                 |
|                                    | Яблоко                            | 60              |                      |         |       |                    |
|                                    |                                   | 330             |                      |         |       |                    |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                   |                 |                      |         |       |                    |
|                                    |                                   | 1280            | 64,27                | 70,2    | 204,6 | 1370,4             |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_