

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



Меню на 26 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:					
4	Каша Дружба	155	0,83	0.12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		355	4,05	0,4	27,1	204,419
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	2	2,4	2,8	88,5
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	150	4.1	4.1	10,7	107,3
24	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138
85	Гуляш из говядины	60	12.1	11,05	6,6	150,6
34	Компот из шиповника	150	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	30	1,6		10	96
итого		520	17,56	15,85	47,73	572,3
4	Полдник:					
237	Ватрушка с творогом	60	6,9	5,9	23,1	173,6
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Яблоко	60	1,6		10	45
итого		270	8,52	5,9	33,1	218,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1245	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик



Зарубина Т.Л.

Меню на 26 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:					
6	Каша Дружба	200	5,5	8,7	29,27	213
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		445	7,86	9,24	49,2	309,019
			7,86	9,24	0	309,019
2	2 завтрак:					
к/к	Йогурт	100	2	2,4	2,8	88,5
		100				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	200	2,1	1,1	3,52	58,84
24	Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2
85	Гуляш из говядины	70	10,5	8,3	2,7	127,2
34	Компот из чернослива	180	0,61	0,25	18,67	19
	Хлеб пшеничный	50	1,04	0,2	8,86	42,8
итого		650	16,45	14,8	76,05	412,04
4	Полдник:					
237	Ватрушка с творогом	70	10,5	6,26	33,3	230
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	80	0,4	0,4	9,8	47
итого		330	10,92	6,26	33,3	230,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1080	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

2026г
 0323082642

(режим работы группы 12 ч)

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

4