





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



## Меню на 5 Июня 2026г

### Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<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	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из сухофруктов	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
	Огурец свежий	20				
итого		690	21,63	18,63	100,1	655,75
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Пицца	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: \_\_\_\_\_