

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



Меню на 8 Июня 2026 г Ясли (режим работы группы(10 ч))

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	155	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Чай	150	0,02	-	-	41
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43
итого		340	3,31	3,98	21,365	185,28
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0	22,9	99
итого		100				
3	Обед:					
82	Суп Гороховый	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	100	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтеля из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		490	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	20				
итого		310	4,17	3,23	27,04	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 8 Июня 2026 г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			а	Б	Ж	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	180	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	-	-	41
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43
итого		415	4,91	4,18	31,365	233,28
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0	22,9	148,5
итого		100				
3	Обед:					
82	Суп Гороховый	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтели из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Кисель	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
итого		610	46,2	21,61	95,38	773,06
4	Полдник:					
104	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
10	Чай	180	5,5	4,9	9,09	0,019
	Хлеб	40	0,02	-	-	41
	Кондитерское изделие	20				
			3,2	0,4	20	96
итого		370	10,92	9,2	46,79	252,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1495	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 8 Июня 2026

Сад

(режим работы группы(12 ч))

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
5	Каша манная	200	4,52	4,07	30,57	177
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Масло сливочное	5	0,04	2,62	0,065	43
итого		400	6,92	7,23	50,565	316,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0	22,9	76
итого		100				
3	Обед:					
15	Суп Гороховый	200	4,4	4,2	13,08	108
313	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243
64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Кисель	200	0,08		22,26	89,4
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96
итого		665	25,87	19,69	102,61	693,39
4	Полдник:					
104	Гуляш из говядины	70	10,5	8,3	2,7	127,2
26	Лапша отварная	150	5,5	4,57	26,44	168
	Чай	200	16,5	13,3	4,1	0,019
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96
	Кондитерское изделие	20				58
итого		485	34,84	26,71	53,17	449,219
Калорийность всего за день (ккал):						
		1650	29,97	30,4	184,9	1534,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

19