

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



Меню на 10 Июня 2026г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша рисовая	150	2,01	7,4	23,49	179,5
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10	4,64	5,9		72
итого		340	5,23	7,8	43,49	275,519
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	150/8	1,2	3,5	6,1	42
26	Макаронны отварные	100	5,5	04.01	26,44	168
277	Котлета мясная	60	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	150	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	25				
итого		365	24,8	20,8	46,64	577,75
4	Полдник:					
264	Пирожок с печенью	60	7,68	4,79	21,15	167,4
31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Фрукт	70				
итого		280	7,72	4,8	28,14	195,4
Калорийность всего за день (ккал):						
		1085				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____ *2/*

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



Меню на 10 Июня 2026 г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша рисовая	175	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	10	4,64	5,9		72
итого		605	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200/5	1,2	3,5	6,1	42
26	Макароны отварные	150	5,5	04.01	26,44	168
277	Котлета из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	25				
итого		680	24,8	20,8	46,64	577,75
4	Полдник:					
103	Пирожок с печенью	70	10,24	6,38	28,2	223,2
31	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28
	Фрукт	80				
итого		330	10,28	6,39	35,19	251,2
Калорийность всего за день (ккал):						
		1715				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

4

