

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



Меню на 17 Июня 2026г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
168	Каша пшеничная	200	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019
	Сыр	10	5	5,2		72
итого		430	13,53	10,93	52,16	368,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
95	Суп Овощной со сметаной	200/5	8,5	10,8	9,06	170
313	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243
282	Суфле из печени	75	11,92	8,8	11,64	173
376	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	24,5	120
		455	33,49	26,42	113,6	825,85
4	Полдник:					
	Булочка	75	4,9/1,36	7,36/2,1	47/11	135,6/68
	Чай	180	10,35	0,72	21,65	0,019
104	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	96
	Яблоко	70	0,4	0,4	9,8	47
		400	18,95	5,82	78,75	558,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1750	60	37,22	280	1777,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждён
АДООУ «Детский сад
Зарубина»

(режим работы группы 10,5)

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____
Кладовщик: _____

Кладовщик:

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



Меню на 17 Июня 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:					
168	Каша Пшенная	150	4,27	4,86	24,48	159
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,36	14,7	72
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019
	Сыр	10	5	5,2		72
итого		370	11,43	10,47	39,19	303,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	150/5	3,68	8,65	21,43	131,7
302	Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,76	162
282	Суфле из печени	65	8,93	6,74	8,97	132
	Компот из шиповника	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	5	5,2		72
		345	24,32	24,78	85,92	617,55
4	Полдник:					
	Булочка	75	4,9/1,36	8,4/2,1	35/11	198/68
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого		330	0,46	0,45	9,812	313,42
Калорийность всего за день (ккал):						
		1145	37,98	34	200	1341,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____