

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

Меню на 19 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 овсянная	200	5,39	6,38	27,13	187
	Батон	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
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	79
итого		100				
3	Обед:					
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	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
итого		670	21,63	18,63	100,1	655,75
4	Полдник:					
	Булочка	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 с сыром	120	0,4	0,4	9,8	47
		370				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1200	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 19 Июня 2026г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/р							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У		
1	Завтрак:						
215	Каша овсянная	175	5,39	6,38	27,13	187	
	Батон	40	2,8	0,4	19,6	96	
33	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019	
	Сыр	10	5	5,2		72	
итого		405	8,25	6,83	46,742	283,019	
2	2 завтрак:						
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	79	
		100					
3	Обед:						
146	Борщ со сметаной	180/5	1,73	4,9	12,2	100	
35	Перловка отварная	150	4,2	4,4	26,9	166,9	
41	Гуляш из говядины	75	11,92	8,8	11,64	173	
34	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85	
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96	
итого		655,5	21,63	18,63	100,1	655,75	
4	Полдник:						
	Булочка	70	5,8/1,3	5,3/2,1	41,79	242,9/68	
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019	
		340	0,3	0	56,99	0,019	
Калорийность всего за день (ккал):							
		1500,5	75,03	88,99	203,1	1808,21	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 19 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:					
215	Каша овсянная	150	6,76	10,42	19,8	162,25
	Батон	30	2,1	0,36	14,7	72
33	Чай	180	2,72	12,96	12,96	0,019
	Сыр	10	3,6	3,9		51
итого		370	15,18	27,64	47,46	285,269
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	79
итого		100				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	150/5	1,04	2,94	7,32	60
124	Перловка отварная	120	3,36	3,52	21,52	133,6
41	Гуляш из говядины	65	8,93	6,74	8,97	132
34	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,36	14,7	72
итого		365	16,41	13,69	82,27	517,45
4	Полдник:					
	Булочка	60	5/1,36	4,5/2,1	35,8/11	208,2/68
132	Чай	150	0,3	0	15,2	0,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		300	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____