

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

Меню на 22 Июня 2026

Сад

(режим работы группы(12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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
	Вафля	20				
итого		415	6,88	4,61	50,5	273,019
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	Тефтели 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
	Сухарик	40				58
итого		505	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: _____

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

Меню на 22 Июня 2026 г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
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
	Вафля	40				
итого		450	4,87	0,56	31,3	190,28
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	Тефтеля 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	Калачик со сгущенным молоком	75	5,4	4,3	37,7	211,4
10	Чай	180	5,5	4,9	9,09	0,019
			3,2	0,4	20	96
итого		275	10,9	9,2	46,79	211,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1435	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 22 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
	Вафля					
итого		335	3,27	0,36	21,3	142,28
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	Тефтели 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	Калачик со сгущенным молоком	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
итого		260	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: _____