

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



Меню на 23 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:					
6	Каша ячневая	200	5,5	8,7	29,27	213
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого		425	7,86	9,24	49,2	309,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	2	2,4	2,8	61,4
итого		100				
3	Обед:					
103	Суп Харчо	200	2,1	1,1	3,52	58,84
24	Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2
85	Гуляш из говядины	70	10,5	8,3	2,7	127,2
34	Компот	180	0,61	0,25	18,67	19
	Хлеб пшеничный	50	1,04	0,2	8,86	42,8
Итого		650	16,45	14,8	76,05	412,04
4	Уплотненный полдник:					
215	Пицца	70	3,42	4,3	27,5	163,53
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Картофель запеченый					
итого		250	3,44	4,3	27,5	536,549
Калорийность всего за день (ккал):						
		1745	37,93	29,5	100,6	1319,008

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

Детский МАДОУ «Зарубино»

Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
6	Каша ячневая	200	5,5	8,7	29,27	213
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого		425	7,86	9,24	49,2	309,019
			7,86	9,24	0	309,019
2	2 завтрак:					
к/к	Сок	100	2	2,4	2,8	88,5
		100				
3	Обед:					
102	Суп Харчо	200	2.1	1.1	3,52	58,84
24	Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2
85	Гуляш из говядины	70	10,5	8,3	2,7	127,2
34	Компот	180	0,61	0,25	18,67	19
	Хлеб пшеничный	50	1,04	0,2	8,86	42,8
итого		650	16,45	14,8	76,05	412,04
4	Полдник:					
237	Пицца	70	10,5	6,26	33,3	230
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого		250	10,52	6,26	33,3	230,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1000	52,5	34,89	157,1	1632,4

Повар

Кладовщик

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



Меню на 23 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:					
4	Каша ячневая	155	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб	30	3,2	0,4	20	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого		335	4,05	0,4	27,1	204,419
2	2 завтрак:					
	Сок	100	2	2,4	2,8	88,5
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп Харчо	150	4.1	4.1	10,7	107,3
24	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138
85	Гуляш из говядины	60	12.1	11,05	6,6	150,6
34	Компот	150	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	30	1,6		10	96
итого		520	17,56	15,85	47,73	572,3
4	Полдник:					
237	Пицца	60	6,9	5,9	23,1	173,6
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
			1,6		10	45
итого		210	8,52	5,9	33,1	218,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1165	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик
