

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



Меню на 24 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:					
	Каша овсяная	200	5,3	8,7	27,4	209,4
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого		420	6,92	8,9	37,4	257,419
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0,18	17,71	76,9
итого		100				
3	Обед:					
15	Щи	200/5	1,2	3,5	6,1	42
26	Макароны отварные	130	5,5	04.01	26,44	168
277	Котлета из говядины	70	15	12,9	11.1	175,75
32	Компот	200	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
итого		680	23,63	18,69	75	518,5
4	Уплотненный полдник:					
96	Каша гречневая	200	6,98	10,42	25	222,38
103	Булочка	80	10,24	6,38	28,2	223,2
31	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
итого		510	18,86	17,01	70,19	569,58
Калорийность всего за день (ккал):						
		1710				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 23 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 овсяная	175	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,05	3,63	0,07	33,1
итого		595	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
87	Щи	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	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
итого		680	24,8	20,8	46,64	577,75
4	Полдник:					
103	Булочка	70	10,24	6,38	28,2	223,2
31	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28
итого		250	10,28	6,39	35,19	251,2
Калорийность всего за день (ккал):						
		1625				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 23 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 овсяная	150	2,01	7,4	23,49	179,5
	Хлеб	30	3,2	0,4	20	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого		330	5,23	7,8	43,49	275,519
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
87	Щи	150/8	1,2	3,5	6,1	42
26	Макаронны отварные	100	5,5	04.01	26,44	168
277	Котлета из говядины	60	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот	150	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	96
итого		340	24,8	20,8	46,64	577,75
4	Полдник:					
264	Булочка	60	7,68	4,79	21,15	167,4
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
итого		210	7,72	4,8	28,14	195,4
Калорийность всего за день (ккал):						
		980				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____