

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



Меню на 6 Июля 2026г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7-094кщзхъ2-ввапрсмттбю			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
7	Каша манная	200	4,39	4,2	28,3	169
70	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	0,019
	Печенье	20				
итого		440	10,78	4,89	47,96	265,019
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
3	Обед:					
80	Суп Шахтерский	200	2,8	3,2	19,4	118
26	Макаронны отварные	150	5,5	04.01	26,44	168
282	Шницель	75	11,92	8,8	11,64	173
465	Соус красный	20	24,6	6,2	6,8	149
383	Компот	200	0,98		12,62	89,4
50	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
		695	48,6	23,17	96,5	793,4
4	Уплотненный полдник:					
10	Суп молочный с рисом	200	4,5	5,86	36,8	218,04
62	Чай	200	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
56	Сухарик	20	1,28	0,26	10,4	53,8
	Омлет	100				
итого		560	7,57	6,43	56,51	367,859
Калорийность всего за день (ккал):						
		1795	53,31	38,53	207,4	1551,778

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 6 Июля 2026 г. Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
168	Каша манная	150	3,3	4,06	21,24	136
1	Хлеб	30	2,1	0,36	14,7	72
62	Чай	150	3,59	0,29	0,06	0,019
6	Печенье	20	0,04	3,62	0,065	43
итого		350	9,03	8,33	36,065	251,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
19	Суп Шахтерский	150	2,1	2,4	14,6	88,5
317	Макаронны отварные	100	3,67	03.01	17,63	112
41	Шницель	65	8,93	6,74	8,97	132
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	76
31	Компот	150	0,06		16,69	67,05
50	Хлеб пшеничный	30				
итого		515	17,48	19,98	73,14	475,55
4	Полдник:					
22	Суп молочный с рисом	150	4,32	4,97	13,71	117
62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
50	Хлеб	30	2,1	0,36	14,7	72
	Сухарик	20	0,5	0,6	15,4	70
итого		350	6,69	5,5	43,92	259,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1315	43,55	31,58	244,2	1400

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: _____

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



Меню на 6 Июля 2026г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
100	Каша манная	200	4,39	4,2	28,3	169
70	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	0,019
48	Печенье	20	0,04	3,62	0,065	43
итого		440	10,82	8,51	48,025	308,019
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
52	Суп Шахтерский	200	2,8	3,2	19,4	118
26	Макароны отварные	150	5,5	04.01	26,44	168
41	Шницель	75	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	10	12,3	6,2	6,8	74,5
31	Компот	200	0,98		12,62	89,4
к/к	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
итого		578	36,3	49,22	96,5	793,4
4	Полдник:					
22	Суп молочный с рисом	200	5,76	6,6	18,2	156
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	0,019
50	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
	Сушарик	20	1,28	0,26	10,4	53,8
итого		440				
			10,11	7,43	48,31	305,819
Калорийность всего за день (ккал):						
		1558	43,07	35,8	238,7	1489,738

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____