

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



Меню на 8 Июля 2026 г

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 пшеничная	200	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019
	Масло сливочное	5				
итого		425	8,53	5,73	52,16	296,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
95	Суп Щи	200/5	8,5	10,8	9,06	170
313	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243
282	Котлета мясная	75	11,92	8,8	11,64	173
376	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	24,5	120
		455	33,49	26,42	113,6	825,85
4	Полдник:					
	Калачик со сгущ молоком	75	4,9/1,36	7,36/2,1	47/11	135,6/68
	Чай	180	10,35	0,72	21,65	0,019
104	Рис отварной	110	5,4	4,3	37,7	211,4
	Гуляш					
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	96
	банан	70	0,4	0,4	9,8	47
		400	18,95	5,82	78,75	558,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1750	60	37,22	280	1777,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 8 Июля 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:					
168	Каша Пшениная	150	4,27	4,86	24,48	159
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,36	14,7	72
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019
	масло сливочное	5				
итого		365	6,43	5,27	39,19	231,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
11	Суп Щи	150/5	3,68	8,65	21,43	131,7
302	Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,76	162
282	Котлета мясная	65	8,93	6,74	8,97	132
	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	5	5,2		72
		345	24,32	24,78	85,92	617,55
4	Полдник:					
	Калачик со сгуш	75	4,9/1,36	8,4/2,1	35/11	198/68
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Банан	70	0,4	0,4	9,8	47
итого		330	0,46	0,45	9,812	313,42
Калорийность всего за день (ккал):						
		1140	37,98	34	200	1341,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 8 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:					
8	Каша Пшениная	200	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
31	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019
	масло сливочное	5				
итого		425	8,53	5,73	52,16	296,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
95	Суп Щи	200/5	8,5	10,8	9,06	170
313	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243
282	Котлета мясная	75	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
итого		455	32,79	26,22	108,7	801,85
4	Полдник:					
	Калачик со сгущ	75	4,9/1,3	7,36/2,1	47/11	135,6/68
	Чай	180	10,35	0,72	21,65	0,019
	Банан	80	0,4	0,4	9,8	47
		335	10,75	1,12	31,45	346,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	37	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____