

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



Меню на 9 Июля 2026 г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	150	6,1	10,3	35,08	159,75
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
итого		330	8,42	6,98	49,98	227,569
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
18	Суп Харчо	150	4,6	3,9	14,1	111,06
321	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92
282	Гуляш из говядины	60	8,2	6,2	8,2	121,8
388	Компот	150	0,98	0,13	29,76	65,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8
		490	18,12	13,73	80,58	458,46
4	Полдник:					
99	Расстегай с рыбой	60	4,5	5,1	21,7	127,9
394	Чай с сахаром	150	0,04	0,05	0,012	28
	Банан					
итого		210	4,54	5,15	21,712	155,9
Калорийность всего за день (ккал):						
		1130	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 9 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:					
274	Каша Рябушка	200	5,5	8,77	29,27	213
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
итого		420	8,32	9,17	48,87	309,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	с	4,8	33,52	132,75
итого		100				
3	Обед:					
85	Суп Хачо	200	6,1	5,2	18,8	148,08
128	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,43	119,6
282	Гуляш из говядины	70	8,3	6,1	10,8	161,4
398	Компот	180	0,61	0,25	18,67	79
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	113
		630	20,87	16,75	88,3	621,08
4	Полдник:					
99	Расстегай с рыбой	70	5,3	6	25,3	149
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Банан					
итого		250	5,36	6,02	35,29	189
Калорийность всего за день (ккал):						
		1400	49,41	50,07	239,8	1415,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 9 Июля 2026 г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	200	5,5	8,77	29,27	213
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	90,4
	Чай	180	0,02	6,98	0	0,019
итого		420	8,32	6,98	48,87	303,419
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
85	Суп Харчо	200	6,1	5,2	18,8	148,08
128	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,43	119,6
282	Гуляш из говядины	70	8,3	6,1	10,8	161,4
398	Компот	180	0,61	0,25	18,67	79
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	113
		630	20,87	16,75	88,3	621,08
4	Полдник:					
99	Расстегай с рыбой	70	5,3	6	25,3	149
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
98	Каша пшеничная	200	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	96
	Банан					
итого		490	13,83	11,7	87,44	485
Калорийность всего за день (ккал):						
		1640	50,76	41,87	283,67	1667,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____