

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



Меню на 10 Июля 2026г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
168	Каша овсянная	200	5,39	6,38	27,13	187
	Батон	40	3,06	14	19,8	90,4
33	Чай	180	2,8	0,4	19,6	96
итого		420	11,25	20,78	66,53	373,4
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	79
итого		100				
3	Обед:					
57	Борщ со сметаной	200	1,73	4,9	12,2	100
124	Перловка отварная	150	4,2	4,4	26,9	166,9
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
итого		670	21,63	18,63	100,1	655,75
4	Полдник:					
	Беляш	70	5,8/1,3	5,3/2,1	41,79	242,9/68
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Омлет	120	0,4	0,4	9,8	47
		370				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1190	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 10 Июля 2026г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
№ рец.			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша овсянная	175	5,39	6,38	27,13	187
	Батон	40	2,8	0,4	19,6	96
33	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,019
итого		395	8,25	6,83	46,742	283,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	79
		100				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	180/5	1,73	4,9	12,2	100
35	Перловка отварная	150	4,2	4,4	26,9	166,9
41	Гуляш из говядины	75	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
итого		655,5	21,63	18,63	100,1	655,75
4	Полдник:					
	Беляш	70	5,8/1,3	5,3/2,1	41,79	242,9/68
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
		340	0,3	0	56,99	0,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1490,5	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 10 Июля 2026г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Капша овсянная	150	6,76	10,42	19,8	162,25
	Батон	30	2,1	0,36	14,7	72
33	Чай	180	2,72	12,96	12,96	0,019
итого		360	11,58	23,74	47,46	234,269
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	79
итого		100				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	150/5	1,04	2,94	7,32	60
124	Перловка отварная	120	3,36	3,52	21,52	133,6
41	Гуляш из говядины	65	8,93	6,74	8,97	132
34	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,36	14,7	72
итого		365	16,41	13,69	82,27	517,45
4	Полдник:					
	Беляш	60	5/1,36	4,5/2,1	35,8/11	208,2/68
132	Чай	150	0,3	0	15,2	0,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		300	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____