

Утвер
МАЛОУ «Детский са
Зарубина

(режим работы группы(12 ч)

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 13 Июля 2026 г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	180	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	-	-	41
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43
итого		415	4,91	4,18	31,365	233,28
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0	22,9	148,5
итого		100				
3	Обед:					
82	Суп Гороховый	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
итого		610	46,2	21,61	95,38	773,06
4	Полдник:					
104	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
10	Чай	180	5,5	4,9	9,09	0,019
	Хлеб	40	0,02	-	-	41
	Кондитерское изделие	20				
			3,2	0,4	20	96
итого		370	10,92	9,2	46,79	252,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1495	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 13 Июля 2026 г. Ясли

(режим работы группы(10 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	155	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Чай	150	0,02	-	-	41
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43
итого		340	3,31	3,98	21,365	185,28
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0	22,9	99
итого		100				
3	Обед:					
82	Суп Гороховый	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	100	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтели из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		490	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	20				
итого		310	4,17	3,23	27,04	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: