

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



Меню на 14 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:					
4	Каша Дружба	155	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого		335	4,05	0,4	27,1	204,419
2	2 завтрак:					
	Сок	100	2	2,4	2,8	88,5
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	150	4.1	4.1	10,7	107,3
24	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138
85	Гуляш из говядины	60	12.1	11,05	6,6	150,6
34	Компот из шиповника	150	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	30	1,6		10	96
	Огурец свежий	10				
итого		530	17,56	15,85	47,73	572,3
4	Полдник:					
237	Ватрушка с повидлом	60	6,9	5,9	23,1	173,6
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	60	1,6		10	45
итого		270	8,52	5,9	33,1	218,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1235	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 14 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:					
6	Каша Дружба	200	5,5	8,7	29,27	213
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого		425	7,86	9,24	49,2	309,019
			7,86	9,24	0	309,019
2	2 завтрак:					
к/к	Сок	100	2	2,4	2,8	88,5
		100				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	200	2.1	1.1	3,52	58,84
24	Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2
85	Гуляш из говядины	70	10,5	8,3	2,7	127,2
34	Компот из чернослива	180	0,61	0,25	18,67	19
	Хлеб пшеничный	50	1,04	0,2	8,86	42,8
	Огурец свежий	20				
итого		670	16,45	14,8	76,05	412,04
4	Полдник:					
237	Ватрушка с повидлом	70	10,5	6,26	33,3	230
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	80	0,4	0,4	9,8	47
итого		330	10,92	6,26	33,3	230,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1100	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

М

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



Меню на 14 Июля 2026г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
6	Каша Дружба	200	5,5	8,7	29,27	213
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого		425	7,86	9,24	49,2	309,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	2	2,4	2,8	61,4
итого		100				
3	Обед:					
103	Суп Уха из свежей рыбы	200	2,1	1,1	3,52	58,84
24	Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2
85	Гуляш из говядины	70	10,5	8,3	2,7	127,2
34	Компот из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19
	Хлеб пшеничный	50	1,04	0,2	8,86	42,8
	Огурец свежий	20				
Итого		670	16,45	14,8	76,05	412,04
4	Уплотненный полдник:					
	Каша манная	200	5,5	8,7	29,27	213
215	Ватрушка с повидлом	70	3,42	4,3	27,5	163,53
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	80	0,4	0,4	9,8	47
итого		530	3,44	4,3	37,3	536,549
Калорийность всего за день (ккал):						
		1745	37,93	29,5	100,6	1319,008

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик
