

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



Меню на 16 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:					
215	Каша Пшеничная	150	5,9	9,1	22,6	197,2
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
итого		330	8,34	9,41	44,59	297,2
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
3	Обед:					
101	Суп Рассольник со сметаной	150/8	0,79	1,08	4,84	134,3
305	Рис отварной	100	7,5	12,6	65	388
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
388	Компот из шиповника	150	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	10				
		350	22,12	19,85	102,71	764,88
4	Полдник:					
104	Омлет	100	4,13	8	34,12	295,7
33	Чай	150	3,67	3,19	15,82	89,1
	Хлеб пшеничный	60				
	Кондитерское изделие	15				
итого		325	7,8	11,19	49,94	384,8
Калорийность всего за день (ккал):						
		1105	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик:

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



Меню на 16 Июля 2026г

Сад 10,5

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Пшеничная	175	5,9	9,1	22,6	197,2
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	0,019
		20				
итого		415	9,16	9,52	52,59	293,219
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	123,75
итого		100				
3	Обед:					
101	Суп Рассольник со сметаной	180/8	9,38	10,12	20,8	211,02
305	Рис отварной	130	7,5	12,6	65	388
226	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
388	Компот из шиповника	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	15				
итого		445	30,71	28,89	118,67	889,6
4	Полдник:					
104	Омлет	110	4,13	8	34,12	345
33	Чай	180	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Кондитерское изделие	20				
итого		350	9,4	11,39	59,94	548
Калорийность всего за день (ккал):						
		1310	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

М

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



Меню на 16 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:					
99	Каша пшеничная	175	5,9	9,1	22,6	197,2
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
31	Чай	180	0,04	0,01	6,99	0,019
итого		395	8,34	9,41	44,59	269,219
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
3	Обед:					
101	Суп Рассольник со сметаной	180/5	9,38	10,12	20,8	211,02
305	Рис отварной	130	7,5	12,6	65	388
143	Котлета рыбная	70	7,2	6,4	4,3	115,28
388	Компот из шиповника	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	15				
		445	26,28	29,57	118,7	841,6
4	Уплотненный полдник:					
104	Омлет	110	4,13	8	34,12	345
33	Чай	180	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Кондитерское изделие	20				
итого		350	9,4	11,39	59,94	548
Калорийность всего за день (ккал):						
		1290	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____