

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



Меню на 20 Июля 2026 г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
168	Каша Манная	150	3,3	4,06	21,24	136
1	Хлеб	30	2,1	0,36	14,7	72
62	Чай	150	3,59	0,29	0,06	0,019
6			0,04	3,62	0,065	43
итого		330	9,03	8,33	36,065	251,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
19	Суп Харчо	150	2,1	2,4	14,6	88,5
317	Макароны отварные	100	3,67	03.01	17,63	112
41	Шницель	65	8,93	6,74	8,97	132
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	76
31	Компот	150	0,06		16,69	67,05
50	Хлеб пшеничный	30				
итого		515	17,48	19,98	73,14	475,55
4	Полдник:					
22	Суп молочный с рисом	150	4,32	4,97	13,71	117
62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
50	Хлеб	30	2,1	0,36	14,7	72
	Кондитерское изделие	20	0,5	0,6	15,4	70
итого		350	6,69	5,5	43,92	259,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1295	43,55	31,58	244,2	1400

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 20 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:					
100	Каша Манная	200	4,39	4,2	28,3	169
70	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	0,019
48			0,04	3,62	0,065	43
итого		420	10,82	8,51	48,025	308,019
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
52	Суп Харчо	200	2,8	3,2	19,4	118
26	Макароны отварные	150	5,5	04.01	26,44	168
41	Шницель	75	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	10	12,3	6,2	6,8	74,5
31	Компот	200	0,98		12,62	89,4
к/к	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
итого		578	36,3	49,22	96,5	793,4
4	Полдник:					
22	Суп молочный с рисом	200	5,76	6,6	18,2	156
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	0,019
50	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
	Кондитерское изделие	20	1,28	0,26	10,4	53,8
итого		440				
			10,11	7,43	48,31	305,819
Калорийность всего за день (ккал):						
		1538	43,07	35,8	238,7	1489,738

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 20 Июля 2026г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7-094кщзхъ2-ввапрсмттбю			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
7	Каша Манная	200	4,39	4,2	28,3	169
70	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	0,019
6			0,04	3,62	0,065	43
итого		420	10,82	8,51	48,025	308,019
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
3	Обед:					
80	Суп Харчо	200	2,8	3,2	19,4	118
26	Макароны отварные	150	5,5	04.01	26,44	168
282	Шницель	75	11,92	8,8	11,64	173
465	Соус красный	20	24,6	6,2	6,8	149
383	Компот	200	0,98		12,62	89,4
50	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
		695	48,6	23,17	96,5	793,4
4	Уплотненный полдник:					
10	Суп молочный с рисом	200	4,5	5,86	36,8	218,04
62	Чай	200	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
56	Кондитерское изделие	20	1,28	0,26	10,4	53,8
итого		460	7,57	6,43	56,51	367,859
Калорийность всего за день (ккал):						
		1675	53,31	38,53	207,4	1551,778

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: