

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



Меню на 21 Июля 2026г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша Гречневая	150	4,67	4,86	20,94	146
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,36	14,7	72
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	0,019
	Кондитерское изделие	20	0,5	0,6	15,4	70
итого		380	10,71	5,54	35,71	264,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	150	3,07	4,43	11,92	99,82
25	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140
268	Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96,6
388	Компот из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,36	14,7	72
	Огурец свежий	10				
итого		500	17,65	13,9	67,74	469,42
4	Уплотненный полдник:					
	Пирожок с капустой	60	5	2,8	30,3	166,2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,05	0,012	28
	Фрукт	70	0,4	0,4	9,8	48
итого		280	5,44	3,25	40,112	242,2
Калорийность всего за день (ккал):						
		1260			1040,1	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик

(подпись)

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



Меню на 21 Июля 2026г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша Гречневая	200	6,21	5,28	27,9	184
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
	Чай	200	3,94	4,61	33,44	0,019
	Кондитерское изделие	20	0,5	0,6	15,4	70
Итого		460	12,95	10,3	80,94	280,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	180	5,11	6,64	19,62	158,6
35	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210
268	Суфле из рыбы	70	11,03	6,4	2,87	112,8
388	Компот из шиповника	180	0,61	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
	Огурец свежий	20				
итого		650	23,19	19,1	97,36	656,7
4	Полдник:					
	Пирожок с капустой	75	5,9	3,5	37,9	207,7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		350	6,36	3,9	57,69	294,7
итого		1540				1219,9
Калорийность всего за день (ккал):						
			1517,3			

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: М

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

Меню на 21 Июля 2026 г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
168	Каша Гречневая	200	6,21	5,28	27,9	184
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
	Чай	200	3,94	4,61	33,44	0,019
	Кондитерское изделие	20	0,5	0,6	15,4	70
итого		460	12,95	10,3	80,94	350,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	180	5,11	6,64	19,62	158,6
25	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210
61	Суфле из рыбы	70	11,03	6,4	2,87	112,8
398	Компот из шиповника	180	0,61	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
	Огурец свежий	20				
		650	23,19	19,1	97,36	656,7
4	Полдник:					
	Пирожок с капустой	75	5,9	3,5	37,9	207,7
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
93	Суп молочный с вермишелью	200	7,18	6,5	23,54	181
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	96
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
		645	16,3	16	100,83	571,7
итого		1785	74,85	21,7	183,8	1566,9

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: