

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



Меню на 23 Июля 2026 г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	150	6,1	10,3	35,08	159,75
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерское изделие	20	1	1,4	16,76	70
итого		350	9,42	6,98	66,74	297,569
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
18	Суп с клецками	150	4,6	3,9	14,1	111,06
321	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92
282	Гуляш из говядины	60	8,2	6,2	8,2	121,8
388	Компот из шиповника	150	0,98	0,13	29,76	65,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8
	Огурец свежий	20				
		510	18,12	13,73	80,58	458,46
4	Полдник:					
99	Расстегай с рыбой	60	4,5	5,1	21,7	127,9
394	Чай с сахаром	150	0,04	0,05	0,012	28
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	48
итого		310	4,94	5,55	31,512	203,9
Калорийность всего за день (ккал):						
		1270	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик:

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



Меню на 23 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:					
274	Каша Рябушка	200	5,5	8,77	29,27	213
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	20	2	2,8	30	140
итого		440	10,32	11,97	78,87	449,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	с	4,8	33,52	132,75
итого		100				
3	Обед:					
85	Суп с клецками	200	6,1	5,2	18,8	148,08
128	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,43	119,6
282	Гуляш из говядины	70	8,3	6,1	10,8	161,4
398	Компот из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	113
	Огурец свежий	20				
		650	20,87	16,75	88,3	621,08
4	Полдник:					
99	Расстегай с рыбой	70	5,3	6	25,3	149
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	56,4
итого		350	5,76	6,42	45,09	245,4
Калорийность всего за день (ккал):						
		1540	49,41	50,07	239,8	1415,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 23 Июля 2026 г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	200	5,5	8,77	29,27	213
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	90,4
	Чай	180	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерские изделия	20	2	2,8	30	140
итого		440	10,32	6,98	78,87	443,419
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
85	Суп с клецками	200	6,1	5,2	18,8	148,08
128	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,43	119,6
282	Гуляш из говядины	70	8,3	6,1	10,8	161,4
398	Компот из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	113
	Огурец свежий	20				
		650	20,87	16,75	88,3	621,08
4	Полдник:					
99	Расстегай с рыбой	70	5,3	6	25,3	149
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
98	Каша пшенная	200	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	96
	Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	56,4
итого		610	14,23	12,1	97,24	541,4
Калорийность всего за день (ккал):						
		1800	50,76	41,87	283,67	1667,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____