


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

## Меню на 27 Июля 2026 г Ясли

(режим работы группы (10 ч))

| № рец.                             | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергет.<br>ценность |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------|----------------------|------|--------|----------------------|
|                                    |                                   |       | Б                    | Ж    | У      |                      |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                   |       |                      |      |        |                      |
| 5                                  | Каша Ячневая                      | 155   | 1,65                 | 0,16 | 11,3   | 53,28                |
|                                    | Хлеб                              | 30    | 1,6                  | 0,2  | 10     | 48                   |
|                                    | Чай                               | 150   | 0,02                 | -    | -      | 41                   |
|                                    |                                   |       | 0,04                 | 3,62 | 0,065  | 43                   |
| <b>итого</b>                       |                                   | 335   | 3,31                 | 3,98 | 21,365 | 185,28               |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>                 |       |                      |      |        |                      |
|                                    | Сок                               | 100   | 0,9                  | 0    | 22,9   | 99                   |
| <b>итого</b>                       |                                   | 100   |                      |      |        |                      |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                      |       |                      |      |        |                      |
| 82                                 | Суп Гороховый                     | 150   | 25,71                | 7,11 | 13,43  | 236,97               |
| 302                                | Гречка отварная                   | 100   | 5,73                 | 0,4  | 25,76  | 162,5                |
| 64                                 | Тефтеля из говядины               | 60    | 10,46                | 8,86 | 8,7    | 156,99               |
| 349                                | Компот                            | 150   | 0,98                 | 0,13 | 29,76  | 119,85               |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 30    | 1,6                  | 0,2  | 10     | 48                   |
| <b>итого</b>                       |                                   | 490   | 44,48                | 16,7 | 87,65  | 724,31               |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                   |       |                      |      |        |                      |
| 104                                | Омлет                             | 110   | 3,9                  | 3,06 | 26,93  | 151                  |
| 10                                 | Чай                               | 150   | 0,27                 | 0,17 | 0,11   | 0,019                |
|                                    | Хлеб                              | 30    | 1,6                  | 0,2  | 10     | 48                   |
|                                    | Кондитерское изделие              | 20    |                      |      |        |                      |
| <b>итого</b>                       |                                   | 310   | 4,17                 | 3,23 | 27,04  | 151,019              |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                   |       |                      |      |        |                      |
|                                    |                                   | 1205  | 29,97                | 30,4 | 184,9  | 1171,9               |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 27 Июля 2026 г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рец.                             | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет.<br>ценность |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                                    |                                   |       | Б                    | Ж     | У      |                      |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                   |       |                      |       |        |                      |
| 5                                  | Каша Ячневая                      | 180   | 1,65                 | 0,16  | 11,3   | 53,28                |
|                                    | Хлеб                              | 50    | 3,2                  | 0,4   | 20     | 96                   |
|                                    | Чай                               | 180   | 0,02                 | -     | -      | 41                   |
|                                    |                                   |       | 0,04                 | 3,62  | 0,065  | 43                   |
| итого                              |                                   | 410   | 4,91                 | 4,18  | 31,365 | 233,28               |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>                 |       |                      |       |        |                      |
|                                    | Сок                               | 100   | 0,9                  | 0     | 22,9   | 148,5                |
| итого                              |                                   | 100   |                      |       |        |                      |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                      |       |                      |       |        |                      |
| 82                                 | Суп Гороховый                     | 180   | 25,71                | 7,11  | 13,43  | 236,97               |
| 302                                | Гречка отварная                   | 130   | 7,45                 | 5,28  | 33,49  | 211,25               |
| 64                                 | Тефтели из говядины               | 70    | 10,46                | 8,89  | 8,7    | 156,99               |
| 349                                | Компот                            | 180   | 0,98                 | 0,13  | 29,76  | 119,85               |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 50    | 1,6                  | 0,2   | 10     | 48                   |
| итого                              |                                   | 610   | 46,2                 | 21,61 | 95,38  | 773,06               |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                   |       |                      |       |        |                      |
| 104                                | Омлет                             | 110   | 5,4                  | 4,3   | 37,7   | 211,4                |
| 10                                 | Чай                               | 180   | 5,5                  | 4,9   | 9,09   | 0,019                |
|                                    | Хлеб                              | 40    | 0,02                 | -     | -      | 41                   |
|                                    | Кондитерское изделие              | 20    |                      |       |        |                      |
|                                    |                                   |       | 3,2                  | 0,4   | 20     | 96                   |
| итого                              |                                   | 370   | 10,92                | 9,2   | 46,79  | 252,419              |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                   |       |                      |       |        |                      |
|                                    |                                   | 1490  | 48,67                | 51,93 | 265,5  | 1735,44              |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Утверждаю:  
Зарубина Т.Л.



## Меню на 27 Июля 2026

### Сад

(режим работы группы (12 ч))

| № рец.                             | Прием пищи,<br>наименование блюда | а<br>порц<br>ии | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет.           |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------|
|                                    |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      | ценность<br>(ккал) |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                      |       |        |                    |
| 5                                  | Каша Ячневая                      | 200             | 4,52                 | 4,07  | 30,57  | 177                |
|                                    | Хлеб                              | 45              | 2,34                 | 0,54  | 19,93  | 96                 |
|                                    | Чай                               | 150             | 0,02                 | -     | -      | 0,019              |
|                                    |                                   |                 | 0,04                 | 2,62  | 0,065  | 43                 |
| итого                              |                                   | 395             | 6,92                 | 7,23  | 50,565 | 316,019            |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                      |       |        |                    |
|                                    | Сок                               | 100             | 0,9                  | 0     | 22,9   | 76                 |
| итого                              |                                   | 100             |                      |       |        |                    |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                      |                 |                      |       |        |                    |
| 15                                 | Суп Гороховый                     | 200             | 4,4                  | 4,2   | 13,08  | 108                |
| 313                                | Гречка отварная                   | 150             | 8,59                 | 6,09  | 38,64  | 243                |
| 64                                 | Тефтеля из говядины               | 70              | 10,46                | 8,86  | 8,7    | 156,99             |
| 349                                | Компот                            | 200             | 0,08                 |       | 22,26  | 89,4               |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 45              | 2,34                 | 0,54  | 19,93  | 96                 |
| итого                              |                                   | 665             | 25,87                | 19,69 | 102,61 | 693,39             |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                   |                 |                      |       |        |                    |
| 104                                | Гуляш из говядины                 | 70              | 10,5                 | 8,3   | 2,7    | 127,2              |
| 26                                 | Лапша отварная                    | 150             | 5,5                  | 4,57  | 26,44  | 168                |
|                                    | Чай                               | 200             | 16,5                 | 13,3  | 4,1    | 0,019              |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 45              | 2,34                 | 0,54  | 19,93  | 96                 |
|                                    | Кондитерское изделие              | 20              |                      |       |        | 58                 |
| итого                              |                                   | 485             | 34,84                | 26,71 | 53,17  | 449,219            |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                   |                 |                      |       |        |                    |
|                                    |                                   | 1650            | 29,97                | 30,4  | 184,9  | 1534,6             |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_