

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



Меню на 28 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:					
4	Каша Дружба	155	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		355	4,05	0,4	27,1	204,419
2	2 завтрак:					
	Сок	100	2	2,4	2,8	88,5
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	150	4.1	4.1	10,7	107,3
24	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138
85	Гуляш из говядины	60	12.1	11,05	6,6	150,6
34	Компот из сухофруктов	150	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	30	1,6		10	96
	Огурец свежий	10				
итого		530	17,56	15,85	47,73	572,3
4	Полдник:					
237	Ватрушка с повидлом	60	6,9	5,9	23,1	173,6
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	60	1,6		10	45
итого		270	8,52	5,9	33,1	218,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1255	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 28 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:					
6	Каша Дружба	200	5,5	8,7	29,27	213
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		445	7,86	9,24	49,2	309,019
			7,86	9,24	0	309,019
2	2 завтрак:					
к/к	Сок	100	2	2,4	2,8	88,5
		100				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	200	2.1	1.1	3,52	58,84
24	Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2
85	Гуляш из говядины	70	10,5	8,3	2,7	127,2
34	Компот из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,67	19
	Хлеб пшеничный	50	1,04	0,2	8,86	42,8
	Огурец свежий	20				
итого		670	16,45	14,8	76,05	412,04
4	Полдник:					
237	Ватрушка с повидлом	70	10,5	6,26	33,3	230
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	120	0,4	0,4	9,8	47
итого		370	10,92	6,26	33,3	230,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1140	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 28 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:					
6	Каша Дружба	200	5,5	8,7	29,27	213
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		445	7,86	9,24	49,2	309,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	2	2,4	2,8	61,4
итого		100				
3	Обед:					
103	Суп Уха из свежей рыбы	200	2,1	1,1	3,52	58,84
24	Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2
85	Гуляш из говядины	70	10,5	8,3	2,7	127,2
34	Компот из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,67	19
	Хлеб пшеничный	50	1,04	0,2	8,86	42,8
	Огурец свежий	20				
Итого		670	16,45	14,8	76,05	412,04
4	Уплотненный полдник:					
	Каша манная	200	5,5	8,7	29,27	213
215	Ватрушка с повидлом	70	3,42	4,3	27,5	163,53
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	120	0,4	0,4	9,8	47
итого		570	3,44	4,3	37,3	536,549
Калорийность всего за день (ккал):						
		1745	37,93	29,5	100,6	1319,008

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик