

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



Меню на 29 Июля 2026г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша рисовая	150	2,01	7,4	23,49	179,5
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10	4,64	5,9		72
итого		340	5,23	7,8	43,49	275,519
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	150/8	1,2	3,5	6,1	42
26	Макароны отварные	100	5,5	04.01	26,44	168
277	Котлета мясная	60	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	150	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	96
итого		340	24,8	20,8	46,64	577,75
4	Полдник:					
264	Булочка дорожная	60	7,68	4,79	21,15	167,4
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Фрукт	70				
итого		280	7,72	4,8	28,14	195,4
Калорийность всего за день (ккал):						
		1060				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____


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

Меню на 29 Июля 2026 г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша рисовая	175	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	10	4,64	5,9		72
итого		605	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200/5	1,2	3,5	6,1	42
26	Макароны отварные	150	5,5	04.01	26,44	168
277	Котлета из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
итого		680	24,8	20,8	46,64	577,75
4	Полдник:					
103	Булочка дорожная	70	10,24	6,38	28,2	223,2
31	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28
	Фрукт	80				
итого		330	10,28	6,39	35,19	251,2
Калорийность всего за день (ккал):						
		1715				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

М

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша рисовая	200	5,3	8,7	27,4	209,4
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10	4,64	5,9		72
итого		430	6,92	8,9	37,4	257,419
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0,18	17,71	76,9
итого		100				
3	Обед:					
15	Щи со сметаной	200/5	1,2	3,5	6,1	42
26	Макароны отварные	130	5,5	04.01	26,44	168
277	Котлета из говядины	70	15	12,9	11.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
итого		680	23,63	18,69	75	518,5
4	Уплотненный полдник:					
96	Картофель запеченный	200	6,98	10,42	25	222,38
103	Булочка дорожная	80	10,24	6,38	28,2	223,2
31	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
	Фрукт	80	3,15	2,72	31,98	89
итого		590	22,01	19,73	102,17	658,58
Калорийность всего за день (ккал):						
		1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: