

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



Меню на 30 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:					
215	Каша Пшеничная	150	5,9	9,1	22,6	197,2
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	20				
итого		350	8,34	9,41	44,59	297,2
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
3	Обед:					
101	Суп Рассольник со сметаной	150/8	0,79	1,08	4,84	134,3
305	Рис отварной	100	7,5	12,6	65	388
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
388	Компот из сухофруктов	150	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	10				
		350	22,12	19,85	102,71	764,88
4	Полдник:					
104	Пирожок с печенью	60	4,13	8	34,12	295,7
33	Чай с сахаром	150	3,67	3,19	15,82	89,1
	Яблоко	60				
итого		270	7,8	11,19	49,94	384,8
Калорийность всего за день (ккал):						
		1070	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

М

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



Меню на 30 Июля 2026г Сад 10,5

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Пшеничная	175	5,9	9,1	22,6	197,2
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	9,16	9,52	52,59	293,219
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	123,75
итого		100				
3	Обед:					
101	Суп Рассольник со сметаной	180/8	9,38	10,12	20,8	211,02
305	Рис отварной	130	7,5	12,6	65	388
226	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
388	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	20				
итого		450	30,71	28,89	118,67	889,6
4	Полдник:					
104	Пирожок с печенью	70	4,13	8	34,12	345
33	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107
	Яблоко	70	1,6	0,2	10	96
итого		320	9,4	11,39	59,94	548
Калорийность всего за день (ккал):						
		1285	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Г.Л.



Меню на 30 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:					
99	Каша пшеничная	175	5,9	9,1	22,6	197,2
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
31	Чай	180	0,04	0,01	6,99	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	8,34	9,41	44,59	269,219
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
3	Обед:					
101	Суп Рассольник со сметаной	180/5	9,38	10,12	20,8	211,02
305	Рис отварной	130	7,5	12,6	65	388
143	Котлета рыбная	70	7,2	6,4	4,3	115,28
388	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	20				
		450	26,28	29,57	118,7	841,6
4	Уплотненный полдник:					
104	Пирожок с печенью	70	4,13	8	34,12	345
33	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107
26	Макароны отварные	130	5,5	04.01	26,44	168
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Яблоко	70				
итого		490	14,9	15,96	86,38	716
Калорийность всего за день (ккал):						
		1455	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Handwritten signature