



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л

# Меню на 31 Июля 2026г

## Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.                             | № тех нол | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценность (ккал) |
|------------------------------------|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
|                                    |           |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                          |
| 1                                  |           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |        |                          |
|                                    | 97        | Каша овсянная                  | 150          | 4,9                  | 8,2   | 16,9   | 162,25                   |
|                                    | к/к       | Хлеб                           | 30           | 2,4                  | 0,3   | 15     | 72                       |
|                                    |           | Чай                            | 150          | 2,65                 | 2,33  | 11,31  | 0,019                    |
|                                    |           | Сыр                            | 10           | 4,64                 | 5,9   | 43,21  | 72                       |
| итого                              |           |                                | 340          | 14,59                | 16,73 | 86,42  | 306,269                  |
| 2                                  |           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |        |                          |
|                                    | к/к       | Сок                            | 100          | 0,5                  | 0     | 12,7   | 55                       |
| итого                              |           |                                | 100          |                      |       |        |                          |
| 3                                  |           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |        |                          |
|                                    | 3         | Суп Борщ со сметаной           | 150/5        | 1,38                 | 4,6   | 8,9    | 74,9                     |
|                                    | 302       | Макароны отварные              | 10           | 5,5                  | 0,401 | 26,44  | 168                      |
|                                    | 41        | Биточек из говядины            | 60           | 11,92                | 8,8   | 11,64  | 173                      |
|                                    | 32        | Компот из сухофруктов          | 150          | 0,33                 | 0,2   | 10     | 107                      |
|                                    |           | Хлеб пшеничный                 | 30           | 1,6                  | 0,2   | 10     | 48                       |
|                                    |           | Огурец свежий                  | 10           |                      |       |        |                          |
| Итого                              |           |                                | 260          | 20,73                | 14,2  | 66,98  | 570,9                    |
| 4                                  |           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |        |                          |
|                                    | 263       | Калач со сгущенным молоком     | 60           | 5,8                  | 5,3   | 41,79  | 208,2                    |
|                                    |           | Чай                            | 150          | 2                    |       | 9,6    | 0,019                    |
|                                    |           | Яблоко                         | 70           |                      |       |        |                          |
| итого                              |           |                                |              | 5,8                  | 5,3   | 51,39  | 208,219                  |
|                                    |           |                                | 280          |                      |       |        |                          |
| Калорийность всего за день (ккал): |           |                                | 980          | 38,36                | 32,02 | 141,32 | 1049,8                   |

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



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"  
Зарубина Т.Л

## Меню на 31 Июля 2026г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.                             | тех<br>нол<br>ог.к | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                                    |                    |                                   |                 | Б                    | Ж     | У     |                                |
| 1                                  |                    | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                      |       |       |                                |
|                                    | 97                 | Каша овсянная                     | 175             | 5,8                  | 9,6   | 19,8  | 189,3                          |
|                                    |                    | Хлеб                              | 40              | 3                    | 0,4   | 19,9  | 90,4                           |
|                                    |                    | Чай                               | 180             | 2,65                 | 2,33  | 11    | 0,019                          |
|                                    |                    | Сыр                               | 10              | 4,64                 | 5,9   | 50,7  | 72                             |
| итого                              |                    |                                   | 405             | 16,09                | 18,23 | 101,4 | 351,719                        |
| 2                                  |                    | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                      |       |       |                                |
|                                    | к/к                | Сок фруктовый                     | 100             | 0,5                  | 0     | 12,7  | 82,5                           |
| итого                              |                    |                                   |                 |                      |       |       |                                |
| 3                                  |                    | <b>Обед:</b>                      |                 |                      |       |       |                                |
|                                    | 3                  | Суп Борщ со сметаной              | 180/5           | 1,38                 | 4,6   | 8,9   | 74,9                           |
|                                    | 302                | Макароны отварные                 | 130             | 5,5                  | 0,401 | 26,44 | 168                            |
|                                    | 41                 | Биточек из говядины               | 70              | 11,92                | 8,8   | 11,64 | 173                            |
|                                    | 34                 | Компот из сухофруктов             | 180             | 0,07                 | 0,09  | 21,26 | 106                            |
|                                    |                    | Хлеб пшеничный                    | 50              | 1,6                  | 0,2   | 10    | 113                            |
|                                    |                    | Огурец свежий                     | 10              |                      |       |       |                                |
| итого                              |                    |                                   | 440             | 20,47                | 14,09 | 78,24 | 634,9                          |
| 4                                  |                    | <b>Полдник:</b>                   |                 |                      |       |       |                                |
|                                    | 263                | Калач со сгущенным молоком        | 70              | 5,8                  | 5,3   | 41,79 | 242,9                          |
|                                    |                    | Чай                               | 180             | 2                    |       | 9,6   | 0,019                          |
|                                    |                    | Яблоко                            | 70              |                      |       |       | 41                             |
| итого                              |                    |                                   | 320             | 5,8                  | 5,3   | 51,39 | 283,919                        |
| Калорийность всего за день (ккал): |                    |                                   |                 |                      |       |       |                                |
|                                    |                    |                                   |                 | 33,17                | 30,53 | 176,5 | 1348,62                        |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 31 Июля 2026г Сад

(режим работы группы 12 ч)



| №<br>рец.                          | №<br>тех<br>нол<br>ог.к | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергет.           |
|------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------|
|                                    |                         |                                   |                 | Б                       | Ж     | У      | ценность<br>(ккал) |
| <b>1</b>                           |                         | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                         |       |        |                    |
|                                    | 97                      | Каша овсянная                     | 175             | 5,8                     | 9,6   | 19,8   | 189,3              |
|                                    | к/к                     | Хлеб                              | 40              | 3                       | 0,4   | 19,9   | 90,4               |
|                                    |                         | Чай                               | 150             | 2,65                    | 2,33  | 11,31  | 0,019              |
|                                    |                         | Сыр                               | 10              | 4,64                    | 5,9   | 51,01  | 72                 |
|                                    |                         |                                   |                 |                         |       |        |                    |
| <b>итого</b>                       |                         |                                   | 375             | 16,09                   | 18,23 | 102,02 | 351,719            |
|                                    |                         | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                         |       |        |                    |
|                                    | к/к                     | Сок                               | 100             | 0,5                     | 0     | 12,7   | 55                 |
| <b>итого</b>                       |                         |                                   | 100             |                         |       |        |                    |
| <b>3</b>                           |                         | <b>Обед:</b>                      |                 |                         |       |        |                    |
|                                    | 12                      | Борщ со сметаной                  | 180/5           | 1,38                    | 4,6   | 8,9    | 74,9               |
|                                    | 302                     | Макароны отварные                 | 130             | 5,5                     | 0,401 | 26,44  | 168                |
|                                    | 41                      | Биточек из говядины               | 70              | 11,92                   | 8,8   | 11,64  | 173                |
|                                    | 32                      | Компот                            | 180             | 0,33                    | 0,2   | 10     | 48                 |
|                                    |                         | Хлеб пшеничный                    | 50              | 1,6                     | 0,2   | 10     | 113                |
|                                    |                         | Огурец свежий                     | 10              |                         |       |        |                    |
| <b>Итого</b>                       |                         |                                   | 440             | 20,73                   | 14,2  | 66,98  | 576,9              |
|                                    |                         |                                   |                 |                         |       |        |                    |
| <b>4</b>                           |                         | <b>Уплотненный полдник:</b>       |                 |                         |       |        |                    |
|                                    | 263                     | Калач со сгущенным молоком        | 70              | 5,8                     | 5,3   | 41,79  | 242,9              |
|                                    |                         | Чай                               | 180             | 2                       | 1,5   | 9,6    | 0,019              |
|                                    | 22                      | Суп молочный с рисом              | 150             | 4,32                    | 04.01 | 13,71  | 117                |
|                                    |                         | Хлеб                              | 40              | 1,6                     | 0,2   | 10     | 48                 |
|                                    |                         | Яблоко                            | 70              |                         |       |        |                    |
|                                    |                         |                                   |                 |                         |       |        |                    |
| <b>итого</b>                       |                         |                                   |                 | 13,72                   | 11,97 | 75,1   | 407,919            |
|                                    |                         |                                   | 510             |                         |       |        |                    |
| Калорийность всего за день (ккал): |                         |                                   |                 |                         |       |        |                    |
|                                    |                         |                                   |                 | 38,36                   | 32,02 | 141,32 | 1066,8             |

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

1425