

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



## Меню на 1 Сентября 2026г Ясли

(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>                   |       |                      |      |        |                      |
| 273                                | Каша Гречневая                    | 150   | 4,67                 | 4,86 | 20,94  | 146                  |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 30    | 2,1                  | 0,36 | 14,7   | 72                   |
|                                    | Чай                               | 180   | 3,94                 | 0,32 | 0,07   | 0,019                |
|                                    | Кондитерское изделие              | 20    | 0,5                  | 0,6  | 15,4   | 70                   |
|                                    |                                   |       |                      |      |        |                      |
| итого                              |                                   | 380   | 10,71                | 5,54 | 35,71  | 264,019              |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>                 |       |                      |      |        |                      |
|                                    | Сок                               | 100   | 4,35                 | 4,8  | 33,52  | 88,5                 |
| итого                              |                                   | 100   |                      |      |        |                      |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                      |       |                      |      |        |                      |
| 98                                 | Суп Кудрявый                      | 150   | 3,07                 | 4,43 | 11,92  | 99,82                |
| 25                                 | Рис отварной                      | 100   | 2,43                 | 3,58 | 24,45  | 140                  |
| 268                                | Суфле из рыбы                     | 60    | 9,54                 | 5,31 | 2,44   | 96,6                 |
| 388                                | Компот из шиповника               | 150   | 0,51                 | 0,21 | 14,23  | 61                   |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 30    | 2,1                  | 0,36 | 14,7   | 72                   |
|                                    |                                   |       |                      |      |        |                      |
| итого                              |                                   | 490   | 17,65                | 13,9 | 67,74  | 469,42               |
|                                    |                                   |       |                      |      |        |                      |
| <b>4</b>                           | <b>Уплотненный полдник:</b>       |       |                      |      |        |                      |
|                                    | Пирожок с картошкой               | 60    | 5                    | 2,8  | 30,3   | 166,2                |
|                                    | Чай с сахаром                     | 150   | 0,04                 | 0,05 | 0,012  | 28                   |
|                                    | Яблоко                            | 70    | 0,4                  | 0,4  | 9,8    | 48                   |
| итого                              |                                   | 280   | 5,44                 | 3,25 | 40,112 | 242,2                |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                   |       |                      |      |        |                      |
|                                    |                                   | 1250  |                      |      | 1040,1 |                      |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

# Меню на 1 Сентября 2026г

## 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>                   |       |                      |      |       |                      |
| 273                                | Каша Гречневая                    | 200   | 6,21                 | 5,28 | 27,9  | 184                  |
|                                    | Хлеб                              | 40    | 2,8                  | 0,4  | 19,6  | 96                   |
|                                    | Чай                               | 200   | 3,94                 | 4,61 | 33,44 | 0,019                |
|                                    | Кондитерское изделие              | 20    | 0,5                  | 0,6  | 15,4  | 70                   |
| Итого                              |                                   | 460   | 12,95                | 10,3 | 80,94 | 280,019              |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>                 |       |                      |      |       |                      |
|                                    | Сок                               | 100   | 4,35                 | 4,8  | 33,52 | 88,5                 |
| итого                              |                                   | 100   |                      |      |       |                      |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                      |       |                      |      |       |                      |
| 98                                 | Суп Кудрявый                      | 180   | 5,11                 | 6,64 | 19,62 | 158,6                |
| 35                                 | Рис отварной                      | 150   | 3,64                 | 5,37 | 36,67 | 210                  |
| 268                                | Суфле из рыбы                     | 70    | 11,03                | 6,4  | 2,87  | 112,8                |
| 388                                | Компот из шиповника               | 180   | 0,61                 | 0,25 | 18,6  | 79,3                 |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 50    | 2,8                  | 0,4  | 19,6  | 96                   |
| итого                              |                                   | 630   | 23,19                | 19,1 | 97,36 | 656,7                |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                   |       |                      |      |       |                      |
|                                    | Пирожок с картошкой               | 70    | 5,9                  | 3,5  | 37,9  | 207,7                |
|                                    | Чай с сахаром                     | 180   | 0,06                 | 0,02 | 9,99  | 40                   |
|                                    | Яблоко                            | 80    | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 47                   |
|                                    |                                   | 350   | 6,36                 | 3,9  | 57,69 | 294,7                |
| итого                              |                                   | 1540  |                      |      |       | 1219,9               |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                   |       |                      |      |       |                      |
|                                    |                                   |       | 1517,3               |      |       |                      |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик:           л

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



## Меню на 1 Сентября 2026 г Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рец        | Прием пищи,<br>наименование блюда | а<br>порц<br>ии | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|------|--------|--------------------------------|
|              |                                   |                 | Б                    | Ж    | У      |                                |
| <b>1</b>     | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                      |      |        |                                |
| 168          | Каша Гречневая                    | 200             | 6,21                 | 5,28 | 27,9   | 184                            |
|              | Хлеб                              | 40              | 2,8                  | 0,4  | 19,6   | 96                             |
|              | Чай                               | 200             | 3,94                 | 4,61 | 33,44  | 0,019                          |
|              | Кондитерское изделие              | 20              | 0,5                  | 0,6  | 15,4   | 70                             |
| <b>итого</b> |                                   | 460             | 12,95                | 10,3 | 80,94  | 350,019                        |
| <b>2</b>     | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                      |      |        |                                |
|              | Сок                               | 100             | 4,35                 | 4,8  | 33,52  | 88,5                           |
| <b>итого</b> |                                   | 100             |                      |      |        |                                |
| <b>3</b>     | <b>Обед:</b>                      |                 |                      |      |        |                                |
| 98           | Суп Кудрявый                      | 180             | 5,11                 | 6,64 | 19,62  | 158,6                          |
| 25           | Рис отварной                      | 150             | 3,64                 | 5,37 | 36,67  | 210                            |
| 61           | Суфле из рыбы                     | 70              | 11,03                | 6,4  | 2,87   | 112,8                          |
| 398          | Компот из шиповника               | 180             | 0,61                 | 0,25 | 18,6   | 79,3                           |
|              | Хлеб пшеничный                    | 50              | 2,8                  | 0,4  | 19,6   | 96                             |
|              |                                   | 630             | 23,19                | 19,1 | 97,36  | 656,7                          |
| <b>4</b>     | <b>Полдник:</b>                   |                 |                      |      |        |                                |
|              | Пирожок с картошкой               | 70              | 5,9                  | 3,5  | 37,9   | 207,7                          |
| 392          | Чай с сахаром                     | 180             | 0,06                 | 0,02 | 9,99   | 40                             |
| 93           | Суп молочный с<br>вермишелью      | 200             | 7,18                 | 6,5  | 23,54  | 181                            |
|              | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,8                  | 0,4  | 19,6   | 96                             |
|              | Яблоко                            | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8    | 47                             |
|              |                                   | 645             | 16,3                 | 16   | 100,83 | 571,7                          |
| <b>итого</b> |                                   | 1785            | 74,85                | 21,7 | 183,8  | 1566,9                         |

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_