

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



## Меню на 15 Января 2024г

### Ясли

(режим работы группы 12 ч)

| № рецеп.                                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергет. ценность (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|
|   |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                          |
| <b>1</b>                                  | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |              |               |                          |
| 15  | Каша манная                    | 150          | 3,2                  | 0,2          | 14            | 67,1                     |
| к/к                                       | Батон                          | 30           | 2,4                  | 0,3          | 15            | 72                       |
| к/к                                       | Масло                          | 5            | 0,05                 | 3,63         | 0,07          | 33,1                     |
| 30  | Чай                            | 150          | 3,59                 | 0,29         | 0,06          | 29                       |
|   | Кондитерское изделие           | 30           |                      |              |               |                          |
| <b>итого</b>                              |                                | <b>365</b>   | <b>9,24</b>          | <b>4,42</b>  | <b>29,13</b>  | <b>201,2</b>             |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |              |               |                          |
|   | Сок фруктовый                  | 180          | 0,5                  | 0            | 12,7          | 82,5                     |
| <b>итого</b>                              |                                | <b>180</b>   |                      |              |               |                          |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                   |              |                      |              |               |                          |
| 12  | Суп Свекольник со сметаной     | 180          | 1,15                 | 3,8          | 7,47          | 62,49                    |
| 302                                       | Гречка отварная                | 130          | 5,73                 | 04,06        | 25,76         | 162,5                    |
| 282                                       | Шницель из говядины            | 60           | 3,16                 | 2,79         | 18,03         | 102,6                    |
| 67  | Соус красный                   | 10           | 11,62                | 42,03        | 80,18         | 74,5                     |
| 34  | Компот из сухофруктов          | 180          | 0,14                 | 0            | 53,73         | 216,81                   |
| к/к                                       | Хлеб пшеничный                 | 30           | 1,6                  | 0,2          | 10            | 48                       |
|   |                                | <b>590</b>   | <b>17,67</b>         | <b>49,22</b> | <b>169,41</b> | <b>504,4</b>             |
| <b>4</b>                                  | <b>Полдник:</b>                |              |                      |              |               |                          |
| 215                                       | Омлет                          | 100          | 8,96                 | 8,12         | 0,49          | 110                      |
| 10  | Чай с сахаром                  | 150          | 0,27                 | 0,17         | 0,11          | 0,019                    |
|   | Хлеб                           | 30           | 1,6                  | 0,2          | 10            | 48                       |
| к/к                                       | Картофель запеченный с сыром   | 200          | 1,28                 | 0,26         | 10,4          | 49,13                    |
|   | Фрукт                          | 100          |                      |              |               |                          |
| <b>итого</b>                              |                                | <b>580</b>   | <b>10,83</b>         | <b>8,49</b>  | <b>10,6</b>   | <b>158,019</b>           |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                |              |                      |              |               |                          |
|   |                                | <b>1715</b>  | <b>41,24</b>         | <b>66,03</b> | <b>251,6</b>  | <b>1071,3</b>            |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик:



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

## Меню на 15 Января 2024г Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рец.                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценность |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                   |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |        |                   |
| 15                                 | Каша манная                    | 175          | 3,2                  | 0,2   | 14     | 67,1              |
| к/к                                | Батон                          | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20     | 96                |
| к/к                                | Масло                          | 5            | 0,05                 | 3,63  | 0,07   | 33,1              |
|                                    | Чай                            | 180          | 3,59                 | 0,29  | 0,06   | 17,21             |
|                                    | Кондитерское изделие           | 30           |                      |       |        |                   |
| <b>итого</b>                       |                                | 430          | 10,04                | 4,12  | 34,13  | 213,41            |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |        |                   |
|                                    | Сок фруктовый                  | 180          | 0,7                  | 0     | 19     | 123,7             |
| <b>итого</b>                       |                                | 180          |                      |       |        |                   |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |        |                   |
| 12                                 | Суп Свекольник со сметаной     | 200/8        | 1,15                 | 3,8   | 7,47   | 116,11            |
| 302                                | Гречка отварная                | 130          | 7,45                 | 05,01 | 25,76  | 189,3             |
| 282                                | Шницель из говядины            | 70           | 3,16                 | 2,79  | 18,03  | 173               |
| 67                                 | Соус красный                   | 20           | 2,72                 | 7,83  | 15,25  | 96,1              |
| 34                                 | Компот из сухофруктов          | 200          | 0,014                | 0     | 53,73  | 95,3              |
| к/к                                | Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,2                  | 0,4   | 20     | 96                |
|                                    |                                |              | 0,9                  | 0,2   | 1      | 20                |
| <b>итого</b>                       |                                | 675          | 17,7                 | 19,9  | 141,24 | 785,81            |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |        |                   |
|                                    | Омлет                          | 100          | 8,96                 | 8,12  | 0,49   | 110               |
|                                    | Чай с сахаром                  | 180          | 0,27                 | 0,17  | 0,11   | 3,21              |
|                                    | Хлеб                           | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20     | 96                |
|                                    | Фрукт                          | 120          |                      |       |        |                   |
| <b>итого</b>                       |                                | 440          |                      |       |        |                   |
|                                    |                                |              | 44239,23             | 8,29  | 20,6   | 209,21            |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                |              |                      |       |        |                   |
|                                    |                                |              | 1725                 | 43,07 | 35,8   | 238,7             |
|                                    |                                |              |                      |       |        | 1481,4            |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 15 Января 2024г Сад

(режим работы группы 12)

| № рец.                                    | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------|
|   |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                 |
| <b>1</b>                                  | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |        |                 |
| 15  | Каша рисовая                   | 155          | 3,2                  | 0,2   | 14     | 67,1            |
| к/к                                       | Батон                          | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20     | 96              |
| к/к                                       | Масло                          | 5            | 0,05                 | 3,63  | 0,07   | 33,1            |
|   | Чай                            | 180          | 3,59                 | 0,29  | 0,06   | 17,21           |
|   | Кондитерское изделие           | 30           |                      |       |        |                 |
| <b>итого</b>                              |                                | 410          | 10,04                | 4,12  | 34,13  | 213,41          |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |        |                 |
|   | Сок                            | 180          | 0,7                  | 0     | 19     | 123,7           |
| <b>итого</b>                              |                                | 180          |                      |       |        |                 |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |        |                 |
| 12  | Суп Свекольник со сметаной     | 200/5        | 1,15                 | 3,8   | 7,47   | 62,49           |
| 302                                       | Гречка отварная                | 130          | 7,45                 | 00.01 | 25,76  | 211,25          |
| 282                                       | Шницель мясной                 | 70           | 3,16                 | 2,79  | 18,03  | 102,6           |
| 67  | Соус красный                   | 20           | 2,72                 | 7,83  | 15,25  | 144,85          |
| 34  | Компот из кураги               | 200          | 0,014                | 0     | 53,73  | 216,81          |
| к/к                                       | Хлеб пшеничный                 | 50           | 2,4                  | 0,3   | 15     | 96              |
| <b>итого</b>                              |                                | 470          | 16,894               | 15,22 | 135,24 | 834             |
| <b>4</b>                                  | <b>Уплотненный полдник:</b>    |              |                      |       |        |                 |
| 215                                       | Омлет                          | 100          | 8,96                 | 8,12  | 0,49   | 110             |
| 397                                       | Чай с сахаром                  | 180          | 0,27                 | 0,17  | 0,11   | 0,019           |
| к/к                                       | Хлеб                           | 50           | 2,4                  | 0,3   | 15     | 96              |
| к/к                                       | Картофель запеченный с сыром   | 200          | 1,28                 | 0,26  | 10,4   | 49,13           |
|   | Фрукт                          | 120          | 1,28                 | 0,26  | 10,4   | 49,13           |
| <b>итого</b>                              |                                | 650          | 14,19                | 9,11  | 36,4   | 304,279         |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                |              |                      |       |        |                 |
|   |                                | 1710         | 43,55                | 31,58 | 244,2  | 1551,31         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_