

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



## Меню на 24 Января 2024г

### Ясли

(режим работы группы 12 ч)

| № рец.                                    | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|
|   |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                          |
| <b>1</b>                                  | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                          |
|   | Каша Ячневая                   | 155          | 5,2                  | 8,1   | 20    | 174,7                    |
|   | Хлеб                           | 40           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 48                       |
|   | Масло                          | 5            | 0,05                 | 3,63  | 0,07  | 33,1                     |
|   | Чай с лимоном                  | 180          | 0,02                 | -     | -     | 0,019                    |
|   | Сыр                            | 20           |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b>                              |                                | 400          | 6,87                 | 11,93 | 30,07 | 255,819                  |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                          |
|   | Сок                            | 180          | 0,5                  | 0     | 12,7  | 55                       |
| <b>итого</b>                              |                                | 180          |                      |       |       |                          |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                          |
| 87  | Суп Щи со сметаной             | 180/8        | 5,16                 | 5,04  | 8,6   | 100                      |
| 26  | Макаронны отварные             | 130          | 2,9                  | 03.01 | 14,1  | 89,6                     |
| 277                                       | Гуляш из говядины              | 70           | 15                   | 12,9  | 3.1   | 125,3                    |
| 32  | Компот из кураги свежих фрукто | 180          | 0,33                 | 0,015 | 20,82 | 84,75                    |
|   | Хлеб пшеничный                 | 40           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 48                       |
| <b>итого</b>                              |                                | 420          | 24,99                | 18,69 | 56,62 | 447,65                   |
| <b>4</b>                                  | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                          |
| 264                                       | Вак - беляш                    | 60           | 2,8                  | 0,3   | 19,02 | 92,09                    |
| 278                                       | Суп молочный с рисом           | 200          | 1,96                 | 0,28  | 20,72 | 93,24                    |
|   | Хлеб пшеничный                 | 40           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 96                       |
| 33  | Чай с сахаром                  | 180          | 3,15                 | 2,72  | 31,98 | 89                       |
|   | Фрукт                          | 100          |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b>                              |                                | 250          | 9,51                 | 3,5   | 81,72 | 370,33                   |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                | 1250         |                      |       |       |                          |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 24 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>                   |              |                      |       |       |                   |
|   | Каша ячневая                      | 170          | 5,2                  | 8,1   | 20    | 174,7             |
|   | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                |
|   | Чай с лимоном                     | 200          | 0,02                 | -     | -     | 0,019             |
|   | Масло                             | 5            | 0,05                 | 3,63  | 0,07  | 33,1              |
|   | Сыр                               | 20           |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                              |                                   | 440          | 8,52                 | 15,76 | 40,14 | 336,919           |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>                 |              |                      |       |       |                   |
|   | Сок                               | 180          | 0,7                  | 0     | 19    | 82,5              |
| <b>итого</b>                              |                                   | 180          |                      |       |       |                   |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                      |              |                      |       |       |                   |
| 87  | Суп Щи со сметаной                | 200          | 6,2                  | 6     | 10,3  | 180               |
| 26  | Макароньы отварные                | 130          | 4,7                  | 03.01 | 23    | 145,6             |
| 277                                       | Гуляш из говядины                 | 70           | 16,5                 | 13,3  | 4.1   | 175,75            |
| 32  | Компот из кураги и свежих фруктов | 200          | 0.7                  | 0.09  | 21.26 | 96                |
|   | Хлеб пшеничный                    | 40           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 96                |
| <b>итого</b>                              |                                   | 640          | 29                   | 20,8  | 47,4  | 693,35            |
| <b>4</b>                                  | <b>Полдник:</b>                   |              |                      |       |       |                   |
| 264                                       | Вак - беляш                       | 70           | 3,9                  | 0,4   | 26,6  | 128,63            |
|   | Чай с сахаром                     | 200          | 0,27                 | 0,17  | 0,11  | 3,21              |
|   | Фрукт                             | 150          |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                              |                                   | 420          | 4,17                 | 0,57  | 26,71 | 131,84            |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                   |              |                      |       |       |                   |
|   |                                   | 1680         |                      |       |       |                   |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: М

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



## Меню на 24 Января 2024г

### Сад

(режим работы группы 12)

| № рец.                             | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценность |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
|                                    |                                   |              | Б                    | Ж     | У      |                   |
| <b>1 Завтрак:</b>                  |                                   |              |                      |       |        |                   |
|                                    | Каша ячневая                      | 170          | 5,2                  | 8,1   | 20     | 174,7             |
|                                    | Хлеб                              | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20     | 96                |
|                                    | Масло                             | 5            | 0,05                 | 3,63  | 0,07   | 33,1              |
|                                    | Чай с лимоном                     | 200          | 0,02                 | -     | -      | 0,019             |
|                                    | Сыр                               | 20           |                      |       |        |                   |
| итого                              |                                   | 435          | 8,47                 | 12,13 | 40,07  | 303,819           |
| <b>2 2 завтрак:</b>                |                                   |              |                      |       |        |                   |
|                                    | Сок                               | 180          | 0,7                  | 0     | 19     | 82,5              |
| итого                              |                                   | 180          |                      |       |        |                   |
| <b>3 Обед:</b>                     |                                   |              |                      |       |        |                   |
| 87                                 | Суп Щи со сметаной                | 200          | 6,2                  | 6     | 10,3   | 180               |
| 26                                 | Макаронны отварные                | 130          | 4,7                  | 03.01 | 23     | 145,6             |
| 277                                | Гуляш из говядины                 | 70           | 16,5                 | 13,3  | 4.1    | 175,75            |
| 32                                 | Компот из кураги и свежих фруктов | 200          | 0.7                  | 0.09  | 21,26  | 96                |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 40           | 1,6                  | 0,2   | 10     | 96                |
| итого                              |                                   | 640          |                      |       |        |                   |
| <b>4 Уплотненный полдник:</b>      |                                   |              |                      |       |        |                   |
|                                    | Вак - белаш                       | 70           | 10,5                 | 1,2   | -      | 52,8              |
| 33                                 | Чай с сахаром                     | 200          | 3,67                 | 3,19  | 15,82  | 107               |
| 278                                | Суп молочный с рисом              | 200          | 1,96                 | 0,28  | 20,72  | 93,24             |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 40           | 1,6                  | 0,2   | 10     | 96                |
|                                    | фрукт                             | 150          |                      |       |        |                   |
| итого                              |                                   | 470          | 16,13                | 4,67  | 214,34 | 253,04            |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                   |              |                      |       |        |                   |
|                                    |                                   | 1725         |                      |       |        |                   |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_