

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



Меню на 9 Января 2025г 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 манная | 150 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,83 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| к/к | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| 31 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| итого | | 335 | 11,45 | 12,06 | 22,55 | 243,93 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 180 | 0,5 | 0 | 12,7 | 82,5 |
| итого | | 180 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 101 | Суп с макаронными | 180 | 0,79 | 1,08 | 4,84 | 134,3 |
| 55 | Рис отварной | 130 | 1,5 | 2,2 | 8,6 | 77 |
| 143 | Котлета мясная | 60 | 11,63 | 5,72 | 4,27 | 115,28 |
| 32 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | | 580 | 15,85 | 9,215 | 48,53 | 459,33 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 104 | Булочка | 70 | 3,9 | 3,06 | 26,93 | 151 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | Фрукт | 70 | 0,44 | 0,19 | 13,61 | 87 |
| итого | | 250 | 3,92 | 3,06 | 26,93 | 151,019 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1345 | 32,91 | 47,04 | 119,95 | 1074,029 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 9 Января 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 215 | Каша манная | 175 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,83 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| 31 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| | | | | | | |
| итого | | 420 | 12,27 | 12,17 | 30,55 | 279,93 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 180 | 0,5 | 0 | 12,7 | 123,75 |
| итого | | 180 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 101 | Суп с макаронными изделиями | 200/8 | 0,79 | 1,08 | 4,84 | 134,3 |
| 55 | Рис отварной | 130 | 2,36 | 3,3 | 12,9 | 115,54 |
| 226 | Котлета мясная | 70 | 11,63 | 5,72 | 4,27 | 115,28 |
| 32 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | 0,15 | 17,71 | 84,75 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,6 | 0,2 | 10 | 96 |
| итого | | 440 | 16,71 | 10,45 | 49,72 | 545,87 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 104 | Булочка | 70 | 6,24 | 4,89 | 43,08 | 241,6 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | Фрукт | 130 | 0,44 | 0,19 | 13,61 | 87 |
| итого | | 380 | 6,7 | 5,08 | 56,69 | 328,619 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1420 | 40,51 | 42,17 | 177,72 | 1365,5 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: 11

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



Меню на 9 Января 2025г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 215 | Каша манная | 175 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,83 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| 31 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| | | | | | | |
| итого | | 400 | 12,27 | 12,17 | 30,55 | 279,93 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 180 | 0,5 | 0 | 12,7 | 123,75 |
| итого | | 180 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 101 | Суп с макаронными изделиями | 200/8 | 0,79 | 1,08 | 4,84 | 134,3 |
| 55 | Рис отварной | 130 | 2,36 | 3,3 | 12,9 | 115,54 |
| 226 | Котлета мясная | 80 | 11,63 | 5,72 | 4,27 | 115,28 |
| 32 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | 0,15 | 17,71 | 84,75 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,6 | 0,2 | 10 | 96 |
| | | | | | | |
| итого | | 450 | 16,71 | 10,45 | 49,72 | 545,87 |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| 104 | Булочка | 70 | 6,24 | 4,89 | 43,08 | 241,6 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,6 | 0,2 | 10 | 96 |
| 278 | Гуляш из говядины | 180 | 1,96 | 0,28 | 20,72 | 93,24 |
| | Лапша отварная | 130 | | | | |
| | Фрукт | 130 | 0,44 | 0,19 | 13,61 | 87 |
| | | | | | | |
| итого | | 460 | 10,26 | 5,56 | 87,41 | 517,859 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1490 | 42,67 | 42,81 | 188,92 | 1424,7 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____