

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



Меню на 15 Января 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Батон	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
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Макароны 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 сухофруктов	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		640	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Кекс Зебра	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай	200	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	100				
итого		370	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1625				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

(Handwritten signature)

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

Меню на 15 Января 2025г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Ячневая	155	5,2	8,1	20	174,7
	Батон	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	10				
итого		390	6,87	11,93	30,07	255,819
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,5	0	12,7	55
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	180/8	5,16	5,04	8,6	100
26	Лапша отварная	130	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	60	15	12,9	3.1	125,3
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
итого		410	24,99	18,69	56,62	447,65
4	Полдник:					
264	Кекс Зебра	60	2,8	0,3	19,02	92,09
	Картофель запеченный с маслом	200	10,35	0,72	21,65	134,55
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
33	Чай	180	3,15	2,72	31,98	89
	Фрукт	70				
итого		250	17,9	3,94	82,65	411,64
Калорийность всего за день (ккал):						
		1230				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 15 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:					
	Каша Ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	20				
итого		615	8,52	15,76	40,14	336,919
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Икра кабачковая	20				
итого		660	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Кекс Зебра	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай	200	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	180				
итого		450	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1905				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

М

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

Меню на 15 Января 2025г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Батон	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
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Икра кабачковая	20				
итого		660				
4	Уплотненный полдник:					
	Кекс Зебра	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Чай	200	3,67	3,19	15,82	107
260	Картофель запеченный с маслом	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	фрукт	180				
итого		340	29,84	14,64	195,82	323,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1615				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

М