

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 16 Января 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Каша пшеничная	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	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		365	11,45	12,06	22,55	243,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Рассольник со сметаной	180/5	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	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
	Огурец свежий	20				
		420	15,85	9,215	48,53	459,33
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Ватрушка с повидлом	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		250	3,92	3,06	26,93	151,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1185	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 16 Января 2025г

### 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>					
215	Каша пшеничная	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	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		<b>365</b>	<b>11,45</b>	<b>12,06</b>	<b>22,55</b>	<b>243,93</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Рассольник со сметаной	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	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
	Огурец свежий	20				
		<b>600</b>	<b>15,85</b>	<b>9,215</b>	<b>48,53</b>	<b>459,33</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Ватрушка с повидлом	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Каша гречневая	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Фрукт	70	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		<b>290</b>	<b>5,52</b>	<b>3,26</b>	<b>36,93</b>	<b>247,019</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1405</b>	<b>32,91</b>	<b>47,04</b>	<b>119,95</b>	<b>1074,029</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

## Меню на 16 Января 2025г

### 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>					
215	Каша пшеничная	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	200	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		450	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	150	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Рассольник со сметаной	200/8	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	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
	Огурец свежий	20				
<b>итого</b>		460	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Ватрушка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	130	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		380	6,7	5,08	56,69	328,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1440	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: М \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

## Меню на 16 Января 2025г

### Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Каша пшеничная	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	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>		420	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	150	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Рассольник со сметаной	200/8	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	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
	Огурец свежий	20				
<b>итого</b>		470	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Ватрушка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Каша гречневая	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Фрукт	130	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		460	10,26	5,56	87,41	517,859
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1500	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_