

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



## Меню на 20 Января 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	3,2	0,4	20	72
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Какао с молоком	180	3,59	0,29	0,06	17,21
49			2,5	2,7		34
<b>итого</b>		405	12,54	6,82	34,13	223,41
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,7	0	19	123,7
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Харчо	200	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5,73	00,01	25,76	162,5
41	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,3	15	96
				2,8	2,8	36
<b>итого</b>		630	16,42	17,74	122,58	758,54
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
10	Суп с макаронными изделиями	150	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	2,4	0,3	15	96
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
	Яблоко	60				
<b>итого</b>		410	13,02	1,19	36,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1595	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: М



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



## Меню на 20 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>					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Какао с молоком	180	3,59	0,29	0,06	17,21
<b>49</b>			2,5	2,7		34
<b>итого</b>		405	12,54	6,82	34,13	247,41
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок фруктовый	150	0,7	0	19	123,7
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Харчо	200	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	150	7,45	05,01	25,76	211,25
41	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	
			0,9	0,2	1	20
<b>итого</b>		675	17,7	20,06	125,78	700,16
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
10	Суп молочный с вермешелью	150	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
	Яблоко	90				
<b>итого</b>		490				
			44243,12	4,19	61,56	365,76
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1720	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 20 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>					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Какао с молоком	180	3,59	0,29	0,06	17,21
<b>49</b>			2,5	2,7		34
<b>итого</b>		405	12,54	6,82	34,13	247,41
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок фруктовый	150	0,7	0	19	123,7
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Харчо	200/8	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	150	7,45	05.01	25,76	211,25
41	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20	
			0,9	0,2	1	20
<b>итого</b>		675	17,7	20,06	125,78	700,16
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
10	Суп молочный с вермешелью	200	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3.2	0.4	20	96
56	Картофель запеченный с сыром	150	1,28	0,26	10,4	49,13
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
	Фрукт	90				
<b>Итого</b>		690	3,78	4,45	71,96	414,89
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1320	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_