

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

## Меню на 21 Января 2025г

### Ясли

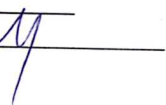
(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша Пшенная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	200	3,94	0,32	0,07	18,84
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		450	9,28	5,7	42,14	216,39
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Кудрявый	200	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Гуляш из говядины	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Тефтели из рыбы	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Кисель	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Огурец свежий	30				
<b>итого</b>		690	30,11	23,8	163	798,41
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70				
<b>итого</b>		340				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1580				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик



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



## Меню на 21 Января 2025г Ясли (режим работы группы 12)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша Пшеничная	155	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		410	9,28	5,7	42,14	216,39
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Гуляш из говядины	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	огурец свежий	30				
<b>итого</b>		650	30,11	23,8	163	798,41
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Фрукт	70				
<b>итого</b>		550				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1710				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_






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

## Меню на 21 Января 2025г

### Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша Пшенная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	4,61	33,44	18,84
	Кондитерское изделие	30			в	
итого		430	9,48	9,29	66,81	216,34
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Кудрявый	200	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Рис отварной	130	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тефтеля из рыбы	80	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Кисель	200	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	30				
		690	47,04	57,2	81,92	623,96
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	120				
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
						405,73
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_