

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



## Меню на 27 Января 2025 г Ясли 10,5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с молоком	150	0,02	-	-	41
<b>итого</b>		360	3,32	3,99	21,37	175,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	99
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Уха из свежей рыбы	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтеля из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		480	44,48	16,7	87,65	724,31
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	200	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	30				
	Фрукт	80	3	2	42	120
<b>итого</b>		370	5,77	3,43	37,04	199,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 27 Января 2025 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>					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с молоком	150	0,02	-	-	41
		20				
<b>итого</b>		<b>380</b>	<b>3,32</b>	<b>3,99</b>	<b>21,37</b>	<b>175,38</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	99
<b>итого</b>		<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Уха из свежей рыбы	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтели из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		<b>480</b>	<b>44,48</b>	<b>16,7</b>	<b>87,65</b>	<b>724,31</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	180	0,27	0,17	0,11	0,019
	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	30				
	Фрукт	80				
<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>26,97</b>	<b>44215,73</b>	<b>64,14</b>	<b>520,369</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1205</b>	<b>29,97</b>	<b>30,4</b>	<b>184,9</b>	<b>1171,9</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_




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

## Меню на 27 Января 2025 г 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>					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с молоком	200	0,02	-	-	41
<b>итого</b>		445	4,92	4,19	31,37	223,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Уха из свежей рыбы	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		640	46,2	21,61	95,38	773,06
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Чай	180				
	Кондитерское изделие	30				
	Фрукт	80				
<b>итого</b>		510	14,1	9,6	66,79	307,419
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1745	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
 Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 27 Января 2025 г

### Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с молоком	200	0,02	-	-	41
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		<b>445</b>	<b>4,92</b>	<b>4,19</b>	<b>31,37</b>	<b>223,38</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Уха из свежей рыбы	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
67	Соус красный	20	2,2	8,4	8,4	74,5
349	Компот	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		<b>680</b>	<b>50,28</b>	<b>30,24</b>	<b>122,29</b>	<b>929,81</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Омлет	70	5,4	4,3	37,7	211,4
18	Чай	200	0,67	0,13	5,43	125,66
	Кондитерское изделие	30				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
	Фрукт	80	3	2	42	120
<b>итого</b>		<b>620</b>	<b>33,47</b>	<b>44,219,13</b>	<b>132,23</b>	<b>874,41</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1895</b>	<b>53,9</b>	<b>53,3</b>	<b>303,6</b>	<b>2039,75</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_  
Кладовщик \_\_\_\_\_