

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



## Меню на 28 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>					
4	Каша Кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		430	4,1	4,03	27,17	237,519
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	100	2	2,4	2,8	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
102	Гороховый	200	3.1	3.1	9,79	59,3
304	Картофельное пюре	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Сосиска отварная в соусе	60	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	20				
<b>итого</b>		630	16,9	7,95	47,13	519,5
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70				
<b>итого</b>		320	11,84	6,37	1,42	109,929
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1480	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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



## Меню на 28 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>					
4	Каша Кукурузная	170	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		<b>385</b>	<b>2,5</b>	<b>3,95</b>	<b>17,17</b>	<b>113,919</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	100	2	2,4	2,8	61,4
<b>итого</b>		<b>100</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
102	Гороховый	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Картофельное пюре	130	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Сосиска отварная в соусе	60	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,2	8,86	42,8
	Помидор свежий	20				
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>18,06</b>	<b>9,38</b>	<b>58,79</b>	<b>428,68</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	60	11,82	6,37	1,42	109,91
215	Суп молочный с макаронными изделиями	150	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70				
<b>итого</b>		<b>470</b>	<b>22,4</b>	<b>14,69</b>	<b>11,91</b>	<b>315,929</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1180</b>	<b>37,93</b>	<b>29,5</b>	<b>100,6</b>	<b>979,8</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



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



## Меню на 28 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>					
4	Каша Кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		430	2,5	3,95	0	161,919
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
к/к	Снежок	100	2	2,4	2,8	88,5
		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
102	Гороховый	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Картофельное пюре	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Сосиска отварная в соусе	60	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	Помидор свежий	20				
<b>итого</b>		610	18,328	9,52	90,85	519,5
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	90				
<b>итого</b>		430	22,52	13,2	37,8	109,929
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1570	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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



## Меню на 28 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>					
4	Каша Кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		430	2,5	3,95	0	161,919
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
к/к	Снежок	100	2	2,4	2,8	88,5
		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
102	Гороховый	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Картофельное пюре	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Сосиска отварная в соусе	60	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	Помидор свежий	20				
<b>итого</b>		610	18,328	9,52	90,85	519,5
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
215	Суп молочный с макаронными изделиями	150	8,96	8,12	0,49	110
	Фрукт	90				
<b>итого</b>		430	22,52	13,2	37,8	109,929
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1570	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_