



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

Меню на 31 Января 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66 к/к	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10				
итого			345	9,6	13,66	49,88	284,619
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого			150				
3		Обед:					
	3	Суп Свекольник со сметаной	180/8	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек мясной	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Кисель	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		Огурец свежий	20				
Итого			430	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Расстегай с рыбой	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	70				
итого				16	12,8	21,4	167,9
			290				
Калорийность всего за день (ккал):							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик Ч

1215

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л.

Меню на 31 Января 2025г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10				
итого			345	9,6	13,66	49,88	284,619
69*		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого			150				
3		Обед:					
	3	Суп Свекольник со сметаной	180/8	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек мясной	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Кисель	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		Огурец свежий	20				
Итого			430	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Расстегай с рыбой	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Омлет	110	4,7	03.01	23	145,6
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
		Фрукт	50				
итого				22,3	44212	54,4	361,5
			420				
Калорийность всего за день (ккал):							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар

Кладовщик

1345


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

Меню на 31 Января 2025г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	50	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	10				
итого			245	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Суп Свекальник со сметаной	200/8	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Кисель	200	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		Помидор свежий	20				
итого				20,32	6,79	80,42	661,15
			470				
4		Полдник:					
	263	Расстегай с рыбой	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	200	2		9,6	71,3
		Фрукт	80				
итого			350	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____

Кладовщик: _____

M

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

Меню на 31 Января 2025г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	50	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	10				
итого			420	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Суп Свекольник со сметаной	200/8	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	60	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		Помидор свежий	20				
итого			420	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Уплотненный полдник:					
	263	Расстегай с рыбой	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Фрукт	80	11,17	10,28	31,78	264
		Омлет	110	4,7	03.01	23	145,6
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
итого			480	33,36	30,44	178,48	1399,3
Калорийность всего за день (ккал):							

Повар: _____
 Кладовщик: М