

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

Меню на 12 Января 2025 г Ясли

(режим работы группы(10 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша рисовая	155	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Чай	150	0,02	-	-	41
итого		335	3,27	0,36	21,3	142,28
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0	22,9	99
итого		100				
3	Обед:					
82	Суп Гороховый	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	100	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Шницель мясной	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот из кураги	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		490	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
104	Булочка	60	3,9	3,06	26,93	151
10	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	0,019
итого		210	4,17	3,23	27,04	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		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 12 Января 2025 г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша рисовая	180	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	-	-	41
итого		410	4,87	0,56	31,3	190,28
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0	22,9	148,5
итого		100				
3	Обед:					
82	Суп Гороховый	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Шницель из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот из кураги	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
итого		620	46,2	21,61	95,38	773,06
4	Полдник:					
104	Булочка	70	5,4	4,3	37,7	211,4
10	Какао с молоком	180	5,5	4,9	9,09	0,019
			0,02	-	-	41
		270	3,2	0,4	20	96
итого			10,92	9,2	46,79	252,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1130	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 12 Января 2025 г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1 Завтрак:						
5	Каша рисовая	180	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	-	-	41
итого						
		410	4,87	0,56	31,3	190,28
2 2 завтрак:						
	Сок	100	0,9	0	22,9	148,5
итого						
		100				
3 Обед:						
82	Суп Гороховый	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Шницель мясной	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот из кураги	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
итого						
		620	46,2	21,61	95,38	773,06
4 Полдник:						
104	Булочка	70	5,4	4,3	37,7	211,4
10	Какао с молоком	180	5,5	4,9	9,09	0,019
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Картофель запеченный	150	0,02	-	-	41
			3,2	0,4	20	96
итого						
		440	14,12	9,6	66,79	348,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____