

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

Меню на 15 Января 2026г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	20				
итого		350	11,4	8,43	22,48	210,83
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
3	Обед:					
101	Суп Рассольник	150/8	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Гуляш из говядины	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		370	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Пирожок с капустой	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	60				
итого		310	3,92	3,06	26,93	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1130	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 15 Января 2026г

Сад 10,5

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделия	20				
итого		415	12,22	8,54	30,48	246,83
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	123,75
итого		100				
3	Обед:					
101	Суп Рассольник	180/8	0,79	1,08	4,84	134,3
155	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Гуляш из говядины	70	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
итого		430	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Пирожок с капустой	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	60				
итого		310	6,26	4,89	43,08	241,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1255	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 15 Января 2026г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1 Завтрак:						
215	Каша Пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	20				
Итого		415	12,22	8,54	30,48	246,83
2 2 завтрак:						
	Сок	100	0,5	0	12,7	123,75
Итого		100				
3 Обед:						
101	Рассольник	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Гуляш из говядины	70	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
Итого		610	18,31	10,65	59,72	545,87
4 Уплотненный полдник:						
104	Пирожок с капустой	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Суп молочный с					
278	макаронными изделиями	150	1,96	0,28	20,72	93,24
	Фрукт	70				
Итого		460	9,82	5,37	73,8	430,859
Калорийность всего за день (ккал):						
		1585	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____