

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

Меню на 16 Января 2026г

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	Каша Пшенная	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10				
итого			340	9,55	10,03	49,81	251,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
итого			100				
3		Обед:					
	3	Суп Свекольник	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Рис отварной	100	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Котлета рыбная	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Кисель	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
Итого			520	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Пирожок с капустой	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Яблоко	60				
итого				16	12,8	21,4	167,9
			280				
Калорийность всего за день (ккал):			1240	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик М

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



Меню на 16 Января 2026г 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 Пшенная	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	10				
итого			415	11,05	11,33	58,4	305,419
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Суп Свекольник	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Рис отварной	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Котлета рыбная	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Кисель	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого			430	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Пирожок с капустой	80	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	2		9,6	71,3
		Яблоко	60				
итого			320	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар:

Кладовщик:

М

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

Меню на 16 Января 2026г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У
1	Завтрак:				
	Каша Пшенная	175	5,2	8,6	209,4
	Хлеб	50	3,2	0,4	96
	Чай	180	2,65	2,33	0,019
	Сыр	10			
	Итого	415	11,05	11,33	305,419
2	2 завтрак:				
	Сок	100	0,5	0	82,5
	Итого	100			
3	Обед:				
	Суп Свекольник	180	2,8	0,6	145,8
	Рис отварной	130	7,45	0,5	181,25
	Котлета рыбная	70	6,8	5,2	142,1
	Кисель	180	0,07	0,09	96
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	96
	Итого	610	20,32	6,79	661,15
4	Уплотненный полдник:				
	Пирожок с капустой	70	5,6	6,7	151,9
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	71,3
	Лапша отварная с маслом	150	4,7	03.01	145,6
	Хлеб	40	1,6	0,2	48
	Фрукт	60			
	Итого	500	33,36	30,44	1399,3
Калорийность всего за день (ккал):					

Повар: _____
Кладовщик: _____