

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

Меню на 19 Января 2026г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
95	Каша манная	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Хлеб	30	3,2	0,4	20	72
62	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		390	9,99	0,49	34,06	156,31
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	123,7
итого		100				
3	Обед:					
12	Суп Харчо	150	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5,73	00.01	25,76	162,5
41	Шницель мясной	60	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
31	Компот из сухофруктов	150	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	96
				2,8	2,8	36
итого		520	16,42	17,74	122,58	758,54
4	Уплотненный полдник:					
10	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	96
	Кондитерское изделие	20				
	Яблоко	60				
итого		370	13,02	1,19	36,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1380	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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



Меню на 19 Января 2026г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
95	Каша манная	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
62	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		410	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100	0,7	0	19	123,7
итого		100				
3	Обед:					
12	Суп Харчо	180	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	130	7,45	05,01	25,76	211,25
41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	
			0,9	0,2	1	20
итого		675	17,7	20,06	125,78	700,16
4	Полдник:					
10	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Кондитерское изделие	20				
	Яблоко	60				
итого		410				
			44240,62	0,89	41,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1595	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

(подпись)

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

Меню на 19 Января 2026г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
95	Каша манная	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
62	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		410	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100	0,7	0	19	123,7
итого		100				
3	Обед:					
12	Суп Харчо	180/5	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	130	7,45	05.01	25,76	211,25
41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	
			0,9	0,2	1	20
итого		675	17,7		125,78	700,16
4	Полдник:					
10	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
56	Картофель запеченный	200	1,28	0,26	10,4	49,13
	Кондитерское изделие	20				
	Яблоко	60				
Итого		610	1,28	1,15	52,16	282,89
Калорийность всего за день (ккал):						
		1245	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____