

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

Меню на 20 Января 2026г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Кукурузная	155	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	96
	Чай с сахаром	150	3,94	0,32	0,07	18,84
итого		335	9,24	2,08	42,07	183,29
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	150	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	100	5,56	3,73	34,93	199,3
67	Гуляш	70	0,69	1,95	3,09	31
349	Кисель	150	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	96
итого		500	17,51	14,3	156,99	629,71
4	Уплотненный полдник:					
231	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	70				
итого		290				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1275				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик

М

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

Меню на 20 Января 2026г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша Кукурузная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай с сахаром	180	3,94	0,32	0,07	18,84
Итого		395	9,44	1,38	33,37	183,29
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Гуляш	80	12,6	9,49	6	168,7
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,54	19,93	96
итого		620	28,72	21,2	151,13	767,41
4	Полдник:					
231	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80				
			13,98	7,6	1,682	129,83
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570				1517,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 20 Января 2026г Сад

(режим работы группы 12)

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша кукурузная	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай с сахаром	180	0,02	0	0	0,019
		15				
итого		410	4,3	0,55	31,4	153,919
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Гуляш из говядины	70	0,9	7,95	11,29	174,2
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	96
итого		610	14,75	25,62	102,23	843,67
4	Уплотненный полдник:					
	Запеканка из творога со					
103	сгущенным молоком	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Чай	180	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Лапша с сыром	150	11,92	8,8	11,64	173
	Яблоко	70				
итого		510	26,56	20,83	63,13	636,3
Калорийность всего за день (ккал):						
		1680	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

