

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

Меню на 22 Января 2026 г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Манная	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерские изделия	20	0,19	7,1	1,3	52
итого		350	3,69	6,98	27,7	175,299
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп с клецками	150	4,49	4,75	8,51	92,99
128	Картофельное пюре	70	1,75	4,38	11,57	152,4
234	Котлета рыбная	60	0,9	7,95	11,29	152,4
	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	10	72
		460	10,42	17,41	71,13	589,64
4	Полдник:					
103	Ватрушка с повидлом	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	60				
итого		250	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1210	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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

Меню на 22 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:					
274	Каша Манная	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	20	0,19	7,1	1,3	52
итого		415	4,49	7,65	32,7	199,299
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	с	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп с клецками	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Котлета рыбная	70	0,9	7,95	11,29	137,03
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	45
		20				
итого		630	14,75	25,62	102,23	616
4	Полдник:					
103	Ватрушка с повидлом	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	70				
итого		320	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1515	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: М

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

Меню на 22 Января 2026г Сад

(режим работы группы 12)

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Манная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	50	3	1,1	28,7	96
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	89
	Кондитерское изделие	20				
итого		425				
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Суп с клецками	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Картофельное пюре	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета рыбная	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
итого		610	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Уплотненный полдник:					
99	Ватрушка с повидлом	70	15,87	0,95	2,87	245
	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Хлеб	40				
	Омлет	150	2,34	13,24	0,54	96
	Яблоко	70	4,35	4,8	33,52	88,5
125		510	22,86	18,99	52,13	429,519
итого						
Калорийность всего за день (ккал)		1695	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____