

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



Меню на 23 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:					
215	Каша Гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб	30	3	1,1	28,7	96
33	Чай с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
итого		425	14,68	22,18	42,15	295,83
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	150/5	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Лапша отварная	70	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	96
итого		340	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Калач со сгущенным молоком	60	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай	150	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	70	2,34	13,24	0,54	96
итого		280	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1145	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 23 Января 2026г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/п							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У		
1	Завтрак:						
215	Каша Гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83	
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	96	
33	Чай с сахаром	180	2,72	12,96	12,96	89	
итого		405	14,68	22,18	42,15	295,83	
	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	88,5	
итого		100					
3	Обед:						
146	Борщ со сметаной	180/5	3,93	1,98	14,68	92,56	
321	Лапша отварная	130	3	2,98	12,66	90,55	
41	Гуляш из говядины	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		430	21,33	27,04	40,42	668,92	
4	Полдник:						
	Калач со сгущенным молоком	70	0,14	0,04	0,9	216,81	
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019	
	Фрукт	70					
итого		320	0,44	0,04	16,1	216,829	
Калорийность всего за день (ккал):							
		1255	75,03	88,99	203,1	1808,21	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 23 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:					
4	Каша Гречневая	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
итого		395	2,45	0,32	0	128,819
2	2 завтрак:					
к/к	Йогурт	100	2	2,4	2,8	88,5
		100				
3	Обед:					
102	Борщ со сметаной	180/5	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Гуляш из говядины	60	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96
итого		420	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
	Калач со сгущенным					
237	молоком	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
215	Каша рисовая	175	8,96	8,12	0,49	110
		80				
итого		430	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1345	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик