

[illegible]

(режим работы группы(10 ч)

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____
Кладовщик: М

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

Меню на 26 Января 2026 г Сад (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	180	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	41
итого		410	4,87	0,56	31,3	190,28
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0	22,9	148,5
итого		100				
3	Обед:					
82	Суп Гороховый	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Шницель из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот из кураги	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
итого		620	46,2	21,61	95,38	773,06
4	Полдник:					
104	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
10	Чай	180	5,5	4,9	9,09	0,019
	Хлеб	40	0,02	-	-	41
	Кондитерское изделие	20				
	Фрукт	60				
		430	3,2	0,4	20	96
итого			10,92	9,2	46,79	252,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1130	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 26 Января 2026 г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	180	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	41
	итого	410	4,87	0,56	31,3	190,28
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0	22,9	148,5
	итого	100				
3	Обед:					
82	Суп Гороховый	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Шницель мясной	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот из кураги	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
	итого	620	46,2	21,61	95,38	773,06
4	Полдник:					
104	Лапша отварная	110	5,4	4,3	37,7	211,4
128	Гуляш	70	12,6	9,49	6	168,7
10	Чай	180	5,5	4,9	9,09	0,019
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Кондитерское изделие	20	0,02	-	-	41
	Яблоко	60	3,2	0,4	20	96
	итого	480	26,72	19,09	72,79	517,119
Калорийность всего за день (ккал):						
		1610	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: