

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

Меню на 28 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:					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10				
итого		360	8,42	8,5	40	270,719
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	150/8	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	100	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета мясная	60	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	150	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	96
итого		340	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Булочка	60	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	3,21
итого		210	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1010				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 28 Января 2026 г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	10				
итого		600	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	180/8	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета мясная	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
итого		430	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Булочка	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
итого		250	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1380				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 28 Января 2026г Сад

(режим работы группы 12)

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10				
итого		400	8,42	8,5	40	270,719
					0	
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,7	0	19	82,5
итого		100				
3	Обед:					
87	Суп ИЦи со сметаной	180/8	6,2	6	10,3	180
26	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
итого		430				
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка	80	10,5	1,2	-	52,8
33	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107
304	Гречка отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Гуляш из говядины	60	13.1	5,85	7,74	138,45
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		510	30,15	13,37	227,94	443,6
Калорийность всего за день (ккал):						
		1440				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: