

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

Меню на 29 Января 2026г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	20				
итого		350	11,4	8,43	22,48	210,83
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
3	Обед:					
101	Суп Рассольник со сметаной	150/8	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75
5	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		370	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Калач со сгущенным молоком	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	60				
итого		310	3,92	3,06	26,93	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1130	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 29 Января 2026г Сад 10,5

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	12,22	8,54	30,48	246,83
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	123,75
итого		100				
3	Обед:					
101	Суп Рассольник со сметаной	180/8	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
итого		430	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Калач со сгущенным молоком	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	60				
итого		310	6,26	4,89	43,08	241,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1255	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 29 Января 2026г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	12,22	8,54	30,48	246,83
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	123,75
итого		100				
3	Обед:					
101	Рассольник со сметаной	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		610	18,31	10,65	59,72	545,87
4	Уплотненный полдник:					
	Калач со сгущенным					
104	молоком	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
278	Омлет	110	1,96	0,28	20,72	93,24
	Фрукт	70				
итого		460	9,82	5,37	73,8	430,859
Калорийность всего за день (ккал):						
		1585	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: