

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

Меню на 30 Января 2026г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Пшеничная	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10				
итого			340	9,55	10,03	49,81	251,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
итого			100				
3		Обед:					
	3	Суп Борщ со сметаной	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Картофель отварной	100	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Гуляш из говядины	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
Итого			520	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Калач сметанный	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Яблоко	60				
итого				16	12,8	21,4	167,9
			280				
Калорийность всего за день (ккал):			1240	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик _____

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



Меню на 30 Января 2026г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Пшеничная	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	10				
итого			415	11,05	11,33	58,4	305,419
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Суп Борщ со сметаной	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Картофель отварной	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Гуляш из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого			430	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Калач сметанный	80	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	2		9,6	71,3
		Яблоко	60				
итого			320	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____
Кладовщик: _____

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

Меню на 30 Января 2026г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Пшеничная	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10				
итого			340	9,55	10,03	49,81	251,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
итого			100				
3		Обед:					
	3	Суп Борщ со сметаной	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Картофель отварной	100	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Гуляш из говядины	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
Итого			520	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Калач сметанный	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Яблоко	60				
итого				16	12,8	21,4	167,9
			280				
Калорийность всего за день (ккал):			1240	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик _____