

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

Меню на 2 Февраля 2026 г. Ясли

(режим работы группы(10 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	155	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Чай	150	0,02	-	-	41
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43
итого		340	3,31	3,98	21,365	185,28
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0	22,9	99
итого		100				
3	Обед:					
82	Суп Гороховый	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	100	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтеля из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		490	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	20				
итого		310	4,17	3,23	27,04	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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



Меню на 2 Февраля 2026 г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	180	0,02	-	-	41
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43
итого		415	4,91	4,18	31,365	233,28
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	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Кисель	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	48
итого		610	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				
		370	3,2	0,4	20	96
итого			10,92	9,2	46,79	252,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1125	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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

Меню на 2 Февраля 2026 г

Сад

(режим работы группы 12)

№ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Манная	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	72
31	Чай	180	3,94	3,26	16,458	28
	Масло сливочное	5				
итого		400	12,61	9,64	77,708	300
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
11	Суп Гороховый	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Гречка отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Тефтеля из говядины	70	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Кисель	180	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	50	0,14	0,04	0,9	154,1
итого		610	17,74	31,03	84,73	773,31
4	Уплотненный полдник:					
	Лапша отварная	130	11,92	8,8	11,64	173
128	Гуляш из говядины	70	12,6	9,49	6	168,7
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
	Кондитерское изделие	20				
итого		310	18,66	17,14	8,482	333,92
Калорийность всего за день (ккал):						
		1420	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: