

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



Меню на 12 Января 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. |
|--------------|---|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | ценность (ккал) |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| | Каша кукурузная вязкая с маслом | 150 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4 | 1,5 | 29,1 | 150 |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43 |
| | Конфета | 20 | 0,2 | 0,15 | | 99,6 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,34 | 0 | 84,8 |
| итого | | 365 | | | | 561,4 |
| 2 | 2 Завтрак | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 100 | 3,5 | 3,8 | 28,1 | 78,6 |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | Огурец свежий | 30 | 0,76 | 0,1 | 2,38 | 13,3 |
| | I блюдо: Суп гороховый | 150 | 5 | 4,9 | 15,7 | 129 |
| | Сухарик | 8 | 6,5 | 1,78 | 36,9 | 180 |
| | II блюдо: Картофельное пюре | 90 | 2,5 | 4,2 | 15,9 | 139 |
| | Печень по-строгановски со сметанным соусом | 60 | 10,1 | 38,2 | 1,9 | 97,22 |
| | III блюдо: Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 0,25 | 9,9 | 48 |
| итого | | 518 | | | | 719,52 |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | Суп молочный с крупой | 150 | 5,869 | 5,486 | 19,87 | 19,87 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 14,3 | 14,3 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,8 | 15,8 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 10,3 |
| итого | | 440 | | | | 60,27 |
| | Всего за день | 1423 | | | | 1419,79 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

Меню на 12 Января 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|---|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| | Каша кукурузная вязкая с маслом | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43 |
| | Конфета | 30 | 0,24 | 0,3 | | 113,1 |
| | Чай с молоком | 200 | 2,34 | 2,34 | 0 | 84,8 |
| итого | | 485 | | | | 582,1 |
| 2 | 2 Завтрак | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 100 | 3,5 | 3,8 | 28,1 | 78,6 |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | Огурец свежий | 30 | 0,76 | 0,1 | 2,38 | 13,3 |
| | I блюдо: Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 |
| | Сухарик | 10 | 11,1 | 3,79 | 76,15 | 390,39 |
| | II блюдо: Картофельное пюре | 120 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142 |
| | Печень по-строгановски со сметанным соусом | 80 | 11,5 | 46,24 | 2,84 | 97,22 |
| | III блюдо: Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,8 | 78,48 |
| итого | | 730 | | | | 969,39 |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | Суп молочный с крупой | 200 | 5,869 | 5,486 | | 19,87 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | | 14,3 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,9 | | 15,8 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 10,3 |
| итого | | 520 | | | | 60,27 |
| | Всего за день | 1835 | | | | 1690,36 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 12 Января 2021г

Сад

(режим работы группы 12 ч)



| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| | Каша кукурузная вязкая с маслом | 200\5 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 |
| | Батон | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43 |
| | Конфета | 30 | 0,24 | 0,3 | | 113,1 |
| | Чай с молоком | 200 | 2,34 | 2,34 | 0 | 84,8 |
| итого | | 500 | | | | 489,2 |
| 2 | 2 Завтрак | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 100 | 3,5 | 3,8 | 28,1 | 78,6 |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | Огурец свежий | 30 | 0,76 | 0,1 | 2,38 | 13,3 |
| | I блюдо: Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 |
| | Сухарик | 10 | 11,1 | 3,79 | 76,15 | 390,39 |
| | II блюдо: Картофельное пюре | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142 |
| | Печень по-строгановски со сметанным соусом | 80 | 11,5 | 46,24 | 2,84 | 97,22 |
| | III блюдо: Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,8 | 78,48 |
| итого | | 760 | | | | 969,39 |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | Суп молочный с крупой | 200 | 5,869 | 5,486 | | 19,87 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | | 14,3 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,9 | | 15,8 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 10,3 |
| итого | | 540 | | | | 60,27 |
| | Дополнительно на 12 час | | | | | |
| | Пряник | 50 | 2,3 | 0,7 | 13,2 | 80 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 0 | 0 | 14,3 | 58,5 |
| итого | | 230 | | | | 138,5 |
| | Всего | 2130 | | | | 1735,96 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок