

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



Меню на 13 Января 2021г Ясли (режим работы группы 10,5)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,39	4,2	28,3	169
	Батон	40	3	1,2	28,6	130
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром с лимоном	150	0	0	13,8	56
итого		395				398
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	10	70
3	Обед:					
	Салат из капусты с зеленым горошком	30	1,2	0,07	3,13	18,67
	I блюдо: Суп Уха из рыбных консервов	150	4,22	6,5	11,139	145
	II блюдо: Макароны отварные	80	5,5	4,57	26,44	168
	Котлета мясная в соусе	60	11,92	8,8	11,64	173
	III блюдо: Кисель	150	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,25	9,9	48
итого		500				663,47
4	Уплотненный полдник:					
	Суфле из творога с повидлом	150	21,45	13,45	18,42	289,2
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96
	Груша	100	1,5	0,5	21	96
итого		420				481,62
	Всего за день	1415				1613,09

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

Меню на 13 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 ячневая вязкая с маслом	200	4,39	4,2	28,3	169
	Батон	50	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	14,3	58,5
итого		455				420,5
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	1	0,2	20	92
3	Обед:					
	Салат из капусты с зеленым горошком	30	1,2	0,07	3,13	18,67
	I блюдо: Суп Уха из рыбных консервов	250	4,22	6,5	11,139	145
	II блюдо: Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168
	Колбасные изделия в соусе	70	11	23,9	0,4	260
	III блюдо: Кисель	200	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
итого		740				780,95
4	Уплотненный полдник:					
	Суфле из творога с повидлом	150	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	Груша	100	1,5	0,5	21	96
итого		470				482,72
	Всего за день	1815				1776,17

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

Меню на 13 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 ячневая вязкая с маслом	200\5	4,39	4,2	28,3	169
	Батон	50	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
итого		460				420,5
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
3	Обед:					
	Салат из купусты с кукурузой	30	1,2	0,07	3,13	18,67
	I блюдо: Суп Уха из рыбных консервов	250	4,22	6,5	11,139	145
	II блюдо: Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168
	Колбасные изделия в соусе	70	11	23,9	0,4	260
	III блюдо: Кисель	200	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
итого		720				780,95
4	Уплотненный полдник:					
	Суфле из творога с повидлом	180	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	Груша	100	1,5	0,5	21	96
итого		500				482,72
	Дополнительно на 12 час					
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Вафля	85	2,3	0,7	13,2	80
	итого	265				80,42
	Всего	2060				2254,59

Не содержит ГМО и пищевых добавок