

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

Меню на 14 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 гречневая вязкая с маслом	150	6,21	5,28	27,9	184
	Батон	30	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Какао с молоком	150	3,94	3,26	16,458	112,1
итого		335				489,1
2	2 Завтрак					
	Йогурт	100	3,5	3,8	28,1	78,6
3	Обед:					
	Салат из моркови	30	1,25	0,1	6,62	33,6
	I блюдо: Суп Харчо	150	5	4,9	6,25	110,3
	II блюдо: Азу	150	16,2	10,3	26,8	300
	III блюдо: Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	24	113
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,25	9,9	48
итого		510				604,9
4	Уплотненный полдник:					
	Рыба, запеченная в омлете	120	11,24	19,51	1,72	227
	Чай	150	0	0	14,3	58,5
	Вафля	20	3	3,9	29,8	166,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48
итого		320				530,78
	Всего за день	1265				1703,38

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

Меню на 14 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 гречневая вязкая с маслом	200	6,21	5,28	27,9	184
	Батон	50	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	какао с молоком	200	3,94	3,26	16,458	112,1
итого		455				489,1
2	2 Завтрак					
	Йогурт	100	3,5	3,8	28,1	78,6
3	Обед:					
	Салат из моркови	30	1,25	0,1	6,62	33,6
	I блюдо: Суп Харчо	250	6	6,5	7,25	112,5
	II блюдо: Азу	180	17,53	13,3	29,46	342
	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		700				679,58
4	Уплотненный полдник:					
	Рыба, запеченная в омлете	150	11,24	19,51	1,72	227
	Чай	180	0	0	14,3	58,5
	Вафля	30	3	3,9	29,8	166,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
итого		400				530,78
	Всего за день	1655				1778,06

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

Меню на 14 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 гречневая вязкая с маслом	200	6,21	5,28	27,9	184
	Батон	50	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Какао с молоком	200	3,94	3,26	16,458	112,1
итого		455				489,1
2	2 Завтрак					
	Йогурт	100	3,5	3,8	28,1	78,6
3	Обед:					
	Салат из моркови	30	1,25	0,1	6,62	33,6
	I блюдо: Суп Харчо	250	6	6,5	7,25	112,5
	II блюдо: Азу	180	17,53	13,3	29,46	342
	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		700				679,58
4	Уплотненный полдник:					
	Рыба, запеченная в омлете	150	11,24	19,51	1,72	227
	Чай	180	0	0	14,3	58,5
	Вафля	30	3	3,9	29,8	166,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
итого		400				530,78
	Дополнительно на 12 час					
	Булочка	50	2,3	0,7	13,2	80
	Молоко кипяченое	180	0,04	0,01	0,008	0,28
итого		230				
	Всего	1885				2347,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок