

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

Меню на 18 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 пшеничная вязкая с маслом	200	5,43	4,23	33,38	193
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр (порциями)	10	4,64	5,9	-	72
	Чай	150	0,1	0	9	40
итого		405				498
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	17,71	60
3	Обед:					
	Соленый огурец	30	0,71	0,09	1,51	11,57
	I блюдо: Суп картофельный с вермишелью	150	3,9	2,8	20	119
	II блюдо: Капуста тушёная с мясом	150	10	8,2	10,8	150
	III блюдо: Компот из сушеных фруктов	150	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9		58,9
итого		510				440,9
4	Уплотненный полдник:					
	Омлет	100	5,13	6,727	2,593	91,58
	Молоко кипяченое	150	5,59	6,38	10,08	120,12
	Яблоко	100	1,5	0,5		95
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48
итого		380				385,18
	Всего за день	915				1384,08

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 18 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 пшеничная вязкая с маслом	200	5,43	4,23	33,38	193
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	75
	Чай	150	0,1	0	9	40
итого		415				501
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
3	Обед:					
	Соленый огурец	30	0,71	0,09	1,51	11,57
	I блюдо: Суп картофельный с вермишелью	250	3,9	2,8	20	121
	II блюдо: Капуста тушёная с мясом	200	10	8,2	10,8	280
	III блюдо: Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
итого		700				604,05
4	Уплотненный полдник:					
	Омлет	120	5,13	6,727	2,593	91,58
	Молоко кипяченое	180	5,59	6,38	10,08	120,12
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96
итого		440				386,18
	Всего за день	1440				1568,13

Не содержит ГМО и пищевых добавок


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

Меню на 18 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 пшеничная вязкая с маслом	200	5,43	4,23	33,38	193
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72
	Чай	150	0,1	0	9	40
итого		415				498
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
3	Обед:					
	Соленый огурец	30	0,71	0,09	1,51	11,57
	I блюдо: Суп картофельный с вермишелью	250	3,9	2,8	20	121
	II блюдо: капуста тушёная с мясом	200	10	8,2	10,8	280
	III блюдо: Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
итого		700				604,05
4	Уплотненный полдник:					
	Омлет	120	5,13	6,727	2,593	91,58
	Молоко кипяченое	180	5,59	6,38	10,08	120,12
	Фрукт	100	1,5	0,5		95
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
итого		440				385,18
	Дополнительно на 12 час					
	Коржик	75	2,3	0,7	13,2	80
	Чай	180	0,2	0	13,2	45
итого		255				125
	Всего	1695				1689,13

Не содержит ГМО и пищевых добавок