

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

Меню на 19 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 пшениная вязкая с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	3,94	3,26	16,458	98,3
	Сыр (порциями)	10	4,64	5,9	-	72
итого		405				563,3
2	2 Завтрак					
	Снежок	100	0,9	0,18	17,71	60
3	Обед:					
	Салат из свежих овощей (огурец)	30	0,76	0,1	2,38	13,3
	I блюдо: Борщ со сметаной	150	3,341	4,554	18,65	130,4
	II блюдо: Тефтели из сердца	60	12,6	9,49	6	168,7
	Гречка отварная	100	8,59	6,09	38,64	
	соус красный (основной)	20	0,69	1,95	3,09	31
	III блюдо: Кисель	150	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
итого		550				519,38
4	Уплотненный полдник:					
	Рыбное суфле	70	11,03	6,4	2,87	112,8
	Хлеб	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	Чай с сахаром	150	0	0	14,3	58,5
	груша	100	0,6	0,14	15	66
итого		360				315,78
	Всего за день	1415				1458,46

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»



Зарубина Т.Л.

Меню на 19 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 пшениная вязкая с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72
итого		445				577,1
2	2 Завтрак					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
3	Обед:					
	Салат из свежих овощей (огурец)	30	0,76	0,1	2,38	13,3
	I блюдо: Борщ со сметаной	250	3,341	4,554	18,65	130,4
	II блюдо: Тефтели из сердца	60	12,6	9,49	6	168,7
	Гречка отварная	120	8,59	6,09	38,64	
	соус красный (основной)	40	0,69	1,95	3,09	31
	III блюдо: Кисель	180	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
итого		720				519,38
4	Уплотненный полдник:					
	Рыбное суфле	120	11,03	6,4	2,87	112,8
	Хлеб	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	Чай с сахаром	180	0	0	14,3	58,5
	Груша	100	0,6	0,14	15	66
итого		440				315,78
	Всего за день	1330				1500,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

Меню на 19 Января 2021г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
1	Завтрак:					
	Каша пшениная вязкая с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72
итого		445				577,1
2	2 Завтрак					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
3	Обед:					
	Салат из свежих овощей (огурец)	30	0,76	0,1	2,38	13,3
	I блюдо: Борщ со сметаной	250	3,341	4,554	18,65	130,4
	II блюдо: Тефтели из сердца	60	12,6	9,49	6	168,7
	Гречка отварная	120	8,59	6,09	38,64	
	соус красный (основной)	20	0,69	1,95	3,09	31
	III блюдо: Кисель	180	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3		0,9	78,48
итого		700				532,68
4	Уплотненный полдник:					
	Рыбное суфле	120	11,03	6,4	2,87	112,8
	Хлеб	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	Чай с сахаром	180	0	0	14,3	58,5
	Груша	100	0,6	0,14	15	66
итого		440				315,78
	Дополнительно на 12 час					
	Печенье	50	2,3	0,7	13,2	80
	молоко кипяченое	180	0,04	0,01	0,008	0,28
итого		230				
	Всего	880				1652,54

Не содержит ГМО и пищевых добавок