

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

Меню на 20 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 Геркулесовая вязкая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	0	0		58,5
итого		395				438,5
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	17,71	60
3	Обед:					
	Салат из кукурузы	30	2,05	0,37	10,42	53,94
	I блюдо: Суп крестьянский	150	3,025	2,03	16,5	110,2
	II блюдо: Жаркое по-домашнему	150	17,53	13,3	29,46	342
	III блюдо: Компот из сушеных фруктов	150	0,44	0,02	27,76	100,3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9		69,8
итого		510				676,24
4	Уплотненный полдник:					
	Запеканка манная с повидлом	100	7,38	6,38	56,74	313,74
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	Компот Персик	40	0,4	0,4	9,8	47
итого		330				457,16
	Всего за день	975				1631,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

Меню на 20 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 Геркулесовая вязкая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187
	Батон	60	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	0	0		58,5
итого		445				438,5
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	60
3	Обед:					
	Салат из кукурузы	30	2,05	0,37	10,42	53,94
	I блюдо: Суп крестьянский	250	3,025	2,03	16,5	115,1
	II блюдо: Жаркое по-домашнему	180	17,53	13,3	29,46	342
	III блюдо: Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
итого		680				702,52
4	Уплотненный полдник:					
	Запеканка манная с повидлом	120	7,38	6,38	56,74	313,74
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	Компот персик	40	0,4	0,4	9,8	47
итого		380				457,16
	Всего за день	1655				1658,18

Не содержит ГМО и пищевых добавок


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

Меню на 20 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 Геркулесовая вязкая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187
	Хлеб пшеничный	60	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	0	0		58,5
итого		445				438,5
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	60
3	Обед:					
	Салат из кукурузы	30	2,05	0,37	10,42	53,94
	I блюдо: Суп крестьянский	250	3,025	2,03	16,5	115,1
	II блюдо: Жаркое по-домашнему	200	17,53	13,3	29,46	342
	III блюдо: Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
итого		700				702,52
4	Уплотненный полдник:					
	Запеканка манная с повидлом	120	7,38	6,38	56,74	313,74
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	Компот персик	40	0,4	0,4	9,8	47
итого		380				457,16
	Дополнительно на 12 час					
	Банан	150	0,4	0,4	9,8	47
		150				47
	Всего	1825				1705,18

Не содержит ГМО и пищевых добавок