


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

## Меню на 21 Января 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,869	5,486	19,868	153,3
	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
	Конфета шоколадная	20				
<b>итого</b>		415				88,5
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Салат из свежей капусты с морковью	30	1,5	0,08	3,92	23,33
	<b>I блюдо:</b> Суп Манный с гречками	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	<b>II блюдо:</b> Рис отварной	80	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	60	7,8	4,35	28,3	114
	соус красный (основной)	20	0,69	1,95	3,09	31
	<b>III блюдо:</b> Кисель	150	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3		0,9	78,48
<b>итого</b>		520				653,42
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суфле из творога со сгущенным молоком	100	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96
<b>итого</b>		390				
	<b>Всего за день</b>	1425				383,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

## Меню на 21 Января 2021г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,869	5,486	19,868	153,3
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0		58,5
	Конфета шоколадная	20	4,64	5,9	-	72
<b>итого</b>		420				476,8
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Салат из свежей капусты с морковью	30	1,5	0,08	3,92	23,33
	<b>I блюдо:</b> Суп Манный с гренками	250	7,473	6,874	14,327	149,31
	<b>II блюдо:</b> Рис отварной	100	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114
	соус красный (основной)	40	0,69	1,95	3,09	31
	<b>III блюдо:</b> Кисель	200	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9		78,48
<b>итого</b>		730				653,42
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суфле из творога со сгущенным молоком	120	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
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96
<b>итого</b>		440				482,72
	<b>Всего за день</b>	1740				1296,64

Не содержит ГМО и пищевых добавок



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

## Меню на 21 Января 2021г

### Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,869	5,486	19,868	153,3
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0		58,5
	Конфета шоколадная	20	4,64	5,9	-	72
<b>итого</b>		465				
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Салат из свежей капусты с морковью	30	1,5	0,08	3,92	23,33
	<b>I блюдо:</b> Суп Манный с гречками	250	7,473	6,874	14,327	149,31
	<b>II блюдо:</b> Рис отварной	100	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114
	соус красный (основной)	40	0,69	1,95	3,09	31
	<b>III блюдо:</b> Кисель	200	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9		78,48
<b>итого</b>		730				653,42
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суфле из творога со сгущенным молоком	120	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
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96
<b>итого</b>		440				482,72
	<b>Дополнительно на 12 час</b>					
	Печенье	40	2,3	0,7	13,2	80
	Чай	180	0	0	14,3	58,5
<b>итого</b>		220				138,5
	<b>Всего</b>	2005				1363,14

Не содержит ГМО и пищевых добавок