


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

Меню на 22 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:					
	Омлет	120	5,13	6,727	2,593	91,58
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	60
	Печенье	40	2,3	0,7	13,2	80
итого		385				424,58
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	60
3	Обед:					
	Салат из свежих овощей (огурец/помидор)	30	0,76	0,1	2,38	13,3
	I блюдо: Суп Шахтерский	250	4,15	6,04	19,67	144
	II блюдо: Макароны отварные	120	14,12	9,04	20,26	219
	Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8
	III блюдо: Компот из свежих яблок	180	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
итого		700				732,58
4	Уплотненный полдник:					
	Язык говяжий отварной	60	7,32	6,54	-	87,6
	Картофель отварной	120	3,64	5,37	36,67	210
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	Банан	40	0,88	6,08	29,68	175,2
итого		440				569,22
	Дополнительно на 12 час					
	Снежок	150	1,5	0,5	21	130
	Вафля	30				
	Всего	1855				1916,38

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

Меню на 22 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:					
	Омлет	120	5,13	6,727	2,593	91,58
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	60
	Печенье	40	2,3	0,7	13,2	80
итого		385				424,58
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	60
3	Обед:					
	Салат из свежих овощей (огурец/помидор)	30	0,76	0,1	2,38	13,3
	I блюдо: Суп с крупой "Шахтерский"	250	4,15	6,04	19,67	144
	II блюдо: Макароны отварные	120	14,12	9,04	20,26	219
	Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8
	III блюдо: Компот из свежих яблок	180	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
итого		700				732,58
4	Уплотненный полдник:					
	Язык говяжий отварной	60	7,32	6,54	-	87,6
	Картофель отварной	120	3,64	5,37	36,67	210
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	Банан	100	0,88	6,08	29,68	175,2
итого		500				569,22
	Всего за день	1735				1786,38

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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



Меню на 22 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:					
	Омлет	120	5,13	6,727	2,593	91,58
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром	150	0	0		58,5
	Печенье	40	2,3	0,7	13,2	80
итого		355				423,08
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	88,5
3	Обед:					
	Салат из свежих овощей (огурец/помидор)	30	0,76	0,1	2,38	13,3
	I блюдо: Суп с крупой "Шахтерский"	150	4,15	6,04	19,67	144
	II блюдо: Макароны отварные	100	14,12	9,04	20,26	219
	Гуляш из говядины	60	6	7,6	2,47	164,8
	III блюдо: Компот из свежих яблок	150	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9		78,48
итого		520				732,58
4	Уплотненный полдник:					
	Язык говяжий отварной	50	7,32	6,54	-	87,6
	Картофель отварной	100	3,64	5,37	36,67	210
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	Банан	100	0,88	6,08	29,68	175,2
итого		440				569,22
	Всего за день	1415				1813,38

Не содержит ГМО и пищевых добавок