

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

Меню на 25 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 манная на молоке	150	4,52	4,07	30,57	177
	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр (порциями)	10	4,64	5,9	-	72
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,75	35
итого		375				484,2
2	2 Завтрак					
	Груша	100	1	0,2	20	92
3	Обед:					
	Салат из консервированного зеленого горошка	30	2,95	0,19	6,18	38
	I блюдо: Суп Щи	150	8,6	8,4	14,33	145
	II блюдо Гречка отварная	100	18,05	14,26	4,58	189
	Тефтели мясные	60	3,64	5,37	36,67	105
	соус красный (основной)	20	0,08	-	22,26	40
	III блюдо: Кисель	150	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,25	9,9	48
итого		530				675,8
4	Уплотненный полдник:					
	Яйцо вареное	50	12,07	11,5	0,7	157
	Булочка	50	13,65	1,56	-	68,64
	Чай	150	0,2	0,05	0,04	1,4
	Мармелад	20	0,4	0,3	10,3	10,3
итого		270				237,34
	Всего за день	1275				1489,34

Не содержит ГМО и пищевых добавок


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

Меню на 25 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 манная на молоке	200	4,52	4,07	30,57	177
	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр (порциями)	10	4,64	5,9	-	72
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
итого		475				489,2
2	2 Завтрак					
	Груша	100	0,7	0,2	20	92
3	Обед:					
	Салат из консервированного зеленого горошка	30	2,95	0,19	6,18	38
	I блюдо: Суп Щи со сметаной	250	1,752	4,641	11,139	90,544
	II блюдо Гречка отварная	120	8,59	6,09	38,64	243
	Тефтели мясные	90	8,98	9,49	7,31	150,5
	соус красный (основной)	40	0,69	1,95	3,09	31
	III блюдо: Кисель	200	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
итого		770				742,324
4	Уплотненный полдник:					
	Яйцо вареное	50	12,07	11,5	0,7	157
	Булочка	50	13,65	1,56	-	68,64
	Чай	200	0,2	0,05	0,04	1,4
	Мармелад	20	0,4	0,3	10,3	10,3
итого		320				237,34
	Всего за день	1665				1560,864

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

Меню на 25 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 манная на молоке	200	4,52	4,07	30,57	177
	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр (порциями)	10	4,64	5,9	-	72
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
итого		475				489,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	20	92
3	Обед:					
	Салат из консервированного зеленого горошка	30	2,95	0,19	6,18	38
	I блюдо: Суп Щи со сметаной	250	1,752	4,641	11,139	90,544
	II блюдо Гречка отварная	120	8,59	6,09	38,64	243
	Тефтели мясные	90	8,98	9,49	7,31	150,5
	соус красный (основной)	40	0,69	1,95	3,09	31
	III блюдо: Кисель	200	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
итого		770				742,324
4	Уплотненный полдник:					
	Яйцо вареное	50	12,07	11,5	0,7	157
	Булочка	50	13,65	1,56	-	68,64
	Чай	200	0,2	0,05	0,04	1,4
	Мармелад	20	0,4	0,3	10,3	10,3
итого		320				237,34
	Дополнительно на 12 час					
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	Печенье	30				
	Всего	1915				1649,364

Не содержит ГМО и пищевых добавок