

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

Меню на 26 Января 2021г Если (режим работы группы 10,5)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша кукурузная вязкая с маслом	150	6,21	5,28	27,9	184
	Хлеб пшеничный	40	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Конфета	20	0,2	0,15		99,6
	Чай	150	2,34	2,34	0	84,8
итого		365				561,4
2	2 Завтрак					
	Йогурт	100	3,5	3,8	28,1	78,6
3	Обед:					
	Огурец свежий	30	0,76	0,1	2,38	13,3
	I блюдо: Суп гороховый	150	5	4,9	15,7	129
	Сухарик	8	6,5	1,78	36,9	180
	II блюдо: Картофельное пюре	90	2,5	4,2	15,9	139
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	60	10,1	38,2	1,9	97,22
	III блюдо: Компот из сушеных фруктов	150	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,25	9,9	48
итого		518				719,52
4	Уплотненный полдник:					
	Суп молочный с крупой	150	5,869	5,486	19,87	19,87
	Чай	150	0	0	14,3	14,3
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	15,8
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	10,3
итого		440				60,27
	Всего за день	1423				1419,79

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

Меню на 26 Января 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
1	Завтрак:					
	Каша кукурузная вязкая с маслом	200	6,21	5,28	27,9	184
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Конфета	30	0,24	0,3		113,1
	Чай	200	2,34	2,34	0	84,8
итого		485				582,1
2	2 Завтрак					
	Йогурт	150	3,5	3,8	28,1	78,6
3	Обед:					
	Огурец свежий	30	0,76	0,1	2,38	13,3
	I блюдо: Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	135
	Сухарик	10	11,1	3,79	76,15	390,39
	II блюдо: Картофельное пюре	120	3,05	5,24	18,06	142
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	80	11,5	46,24	2,84	97,22
	III блюдо: Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
итого		730				969,39
4	Уплотненный полдник:					
	Суп молочный с крупой	200	5,869	5,486		19,87
	Чай	180	0	0		14,3
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		15,8
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	10,3
итого		520				60,27
	Всего за день	1885				1690,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

Меню на 26 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 кукурузная вязкая с маслом	200\5	6,21	5,28	27,9	184
	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Конфета	30	0,24	0,3		113,1
	Чай	200	2,34	2,34	0	84,8
итого		500				489,2
2	2 Завтрак					
	Йогурт	100	3,5	3,8	28,1	78,6
3	Обед:					
	Огурец свежий	30	0,76	0,1	2,38	13,3
	I блюдо: Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	135
	Сухарик	10	11,1	3,79	76,15	390,39
	II блюдо: Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	80	11,5	46,24	2,84	97,22
	III блюдо: Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
итого		760				969,39
4	Уплотненный полдник:					
	Суп молочный с крупой	200	5,869	5,486		19,87
	Чай	200	0	0		14,3
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		15,8
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	10,3
итого		540				60,27
	Дополнительно на 12 час					
	Пряник	50	2,3	0,7	13,2	80
	Молоко кипяченое	180	0	0	14,3	58,5
итого		230				138,5
	Всего	2130				1735,96

Не содержит ГМО и пищевых добавок