

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

Меню на 27 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 ячневая вязкая с маслом	200	4,39	4,2	28,3	169
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	28,6	130
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром с лимоном	150	0	0	13,8	56
итого		395				398
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	10	70
3	Обед:					
	Салат из капусты с зеленым горошком	30	1,2	0,07	3,13	18,67
	I блюдо: Суп Уха из рыбных консервов	150	4,22	6,5	11,139	145
	II блюдо: Макароны отварные	80	5,5	4,57	26,44	168
	Котлета мясная в соусе	60	11,92	8,8	11,64	173
	III блюдо: Кисель	150	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,25	9,9	48
итого		500				663,47
4	Уплотненный полдник:					
	Ватрушка с творогом	80	21,45	13,45	18,42	289,2
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
итого		230	1,5	0,5	21	96
	Всего за день	1225				385,62
						1517,09

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

Меню на 27 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 ячневая вязкая с маслом	200	4,39	4,2	28,3	169
	Хлеб пшеничный	50	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	14,3	58,5
итого		455				420,5
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	1	0,2	20	92
3	Обед:					
	Салат из капусты с зеленым горошком	30	1,2	0,07	3,13	18,67
	I блюдо: Суп Уха из рыбных консервов	250	4,22	6,5	11,139	145
	II блюдо: Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168
	Сосиска в соусе	70	11	23,9	0,4	260
	III блюдо: Кисель	200	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
итого		740				780,95
4	Уплотненный полдник:					
	Ватрушка с творогом	80	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
			1,5	0,5	21	96
итого		260				386,72
	Всего за день	1605				1680,17

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

Меню на 27 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 ячневая вязкая с маслом	200\5	4,39	4,2	28,3	169
	Хлеб пшеничный	50	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	14,3	58,5
итого		460				420,5
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
3	Обед:					
	Салат из купусты с зеленым горошком	30	1,2	0,07	3,13	18,67
	I блюдо: Суп Уха из рыбных консервов	250	4,22	6,5	11,139	145
	II блюдо: Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168
	Сосиска в соусе	70	11	23,9	0,4	260
	III блюдо: Кисель	200	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
итого		720				780,95
4	Уплотненный полдник:					
	Ватрушка с творогом	80	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого		260	1,5	0,5	21	96
	Дополнительно на 12 час					386,72
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	50	2,3	0,7	13,2	80
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Омлет	120	5,13	6,727	2,593	91,58
итого		355				215
Всего		1820				2293,17

Не содержит ГМО и пищевых добавок