

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

## Меню на 28 Января 2021г

### Ясли

(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>					
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,21	5,28	27,9	184
	Батон	30	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	3,94	3,26	16,458	112,1
<b>итого</b>		335				489,1
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Йогурт	100	3,5	3,8	28,1	78,6
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Салат из моркови	30	1,25	0,1	6,62	33,6
	<b>I блюдо:</b> Суп Харчо	150	5	4,9	6,25	110,3
	<b>II блюдо:</b> Азу	150	16,2	10,3	26,8	300
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	24	113
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,25	9,9	48
<b>итого</b>		510				604,9
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Пицца детская	80	11,24	19,51	1,72	227
	Чай	150	0	0	14,3	58,5
<b>итого</b>		230				285,5
	<b>Всего за день</b>	1175				1458,1

Не содержит ГМО и пищевых добавок


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

## Меню на 28 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>					
	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,21	5,28	27,9	184
	Батон	50	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	200	3,94	3,26	16,458	112,1
<b>итого</b>		455				489,1
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Йогурт	100	3,5	3,8	28,1	78,6
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Салат из моркови	30	1,25	0,1	6,62	33,6
	<b>I блюдо:</b> Суп Харчо	250	6	6,5	7,25	112,5
	<b>II блюдо:</b> Азу	180	17,53	13,3	29,46	342
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		700				679,58
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Пицца детская	80	11,24	19,51	1,72	227
	Чай	180	0	0	14,3	58,5
<b>итого</b>		330				530,78
	<b>Всего за день</b>	1585				1778,06

Не содержит ГМО и пищевых добавок


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

## Меню на 28 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>					
	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,21	5,28	27,9	184
	Батон	50	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	200	3,94	3,26	16,458	112,1
<b>итого</b>		455				489,1
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Йогурт	100	3,5	3,8	28,1	78,6
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Салат из моркови	30	1,25	0,1	6,62	33,6
	<b>I блюдо:</b> Суп Харчо	250	6	6,5	7,25	112,5
	<b>II блюдо:</b> Азу	180	17,53	13,3	29,46	342
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		700				679,58
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Пицца детская	80	11,24	19,51	1,72	227
	Чай	180	0	0	14,3	58,5
<b>итого</b>		330				530,78
	<b>Дополнительно на 12 час</b>					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,3	0,7	13,2	80
	Чай	180	0,04	0,01	0,008	0,28
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		420				
	<b>Всего</b>	1965				2347,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок