

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

Меню на 29 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 "Дружба" вязкая с маслом	180	5,5	8,77	29,27	213
	Батон	30	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	0,1	0	9	40
итого		365				446
2	2 Завтрак					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
3	Обед:					
	Салат из свежих овощей (помидор)	30	0,76	0,1	2,38	13,3
	I блюдо: Рассольник	150	4,1	7,16	20,93	130
	II блюдо: Капуста тушеная	80	2,725	5,061	22,47	120,3
	Шницель мясной	60	12,459	13,712	10,133	200
	соус красный (основной)	20	0,69	1,95	3,09	31
	III блюдо: Кисель	150	0,14	0,04		100,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3		0,9	58,9
итого		530				654,3
4	Полдник					
	Пирожок с печенью	80	5,869	5,486	19,87	148,2
	Чай с сахаром	150	0	0	14,3	58,5
итого		230				206,7
	Всего за день	1225				800,1

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	
1	Завтрак:					
	Каша "Дружба" вязкая с маслом	180	5,5	8,77	29,27	213
	Батон	40	4	1,5	32,2	180
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	0,3	0	15,2	60
итого		405				496
2	2 Завтрак					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
3	Обед:					
	Салат из свежих овощей (помидор)	30	0,76	0,1	2,38	13,3
	I блюдо: Рассольник	200	4,1	7,16	20,93	145
	II блюдо: Капуста тушеная	120	2,725	5,061	22,47	146,5
	Биточек мясной	80	12,459	13,712	10,133	215,5
	соус красный (основной)	20	0,69	1,95	3,09	31
	III блюдо: Кисель	180	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
итого		670				740,58
4	Полдник					
	Пирожок с печенью	80	5,869	5,486	19,87	153,3
	Чай с сахаром	180	0	0	14,3	58,5
итого		260				211,8
	Всего за день	1485				1536,88

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	
1	Завтрак:					
	Каша "Дружба" вязкая с маслом	180	5,5	8,77	29,27	213
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	0,3	0	15,2	60
итого		405				466
2	2 Завтрак					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
3	Обед:					
	Салат из свежих овощей (помидор)	30	0,76	0,1	2,38	13,3
	I блюдо: Рассольник	200	4,1	7,16	20,93	145
	II блюдо: Капуста тушеная	120	2,725	5,061	22,47	146,5
	Биточек мясной	80	12,459	13,712	10,133	215,5
	соус красный (основной)	20	0,69	1,95	3,09	31
	III блюдо: Кисель	180	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3		0,9	78,48
итого		670				740,58
4	Уплотненный полдник:					
	Пирожок с печенью	80	5,869	5,486	19,87	153,3
	Чай с сахаром	180	0	0	14,3	58,5
	Рыба запеченная в омлете	150	0,74	0,06	3,93	19,95
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	Банан	130				
итого		580				327,75
итого						
итого						
	Всего	1805				2068,83

Не содержит ГМО и пищевых добавок