


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

## Меню на 1 февраля 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 пшеничная вязкая с маслом	145	5,43	4,23	33,38	193
	Чай с лимоном	130	3	1,1	28,7	150
	Хлеб пшеничный	20	0,04	3,62	0,065	43
	Масло	5	4,64	5,9	-	72
	Мармелад	10	0,1	0	9	40
<b>итого</b>		310				498
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	17,71	60
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Свекольник со сметаной	150	3,9	2,8	20	119
	<b>II блюдо:</b> Гречка отварная	80	10	8,2	10,8	150
	Шницель мясной	50	12,459	13,712	10,133	215,5
	<b>III блюдо:</b> Кисель	150	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9		58,9
<b>итого</b>		450				656,4
<b>4</b>	<b>Полдник</b>					
	Омлет	70	5,13	6,727	2,593	91,58
	Какао	150	5,59	6,38	10,08	120,12
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		240				290,18
	<b>Всего за день</b>	1100				1504,58

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

  
Зарубина Т.Л.

## Меню на 1 февраля 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 пшеничная вязкая с маслом	155	5,43	4,23	33,38	193
	Чай с лимоном	180	3	1,1	28,7	150
	Хлеб пшеничный	40	0,04	3,62	0,065	43
	Масло	5	4,64	5,9	-	72
	Мармелад	20	0,1	0	9	40
<b>итого</b>		400				498
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Свекольник со сметаной	150	3,9	2,8	20	119
	<b>II блюдо:</b> Гречка отварная	130	10	8,2	10,8	150
	Шницель мясной	70	12,459	13,712	10,133	215,5
	<b>III блюдо:</b> Кисель	150	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9		58,9
<b>итого</b>		530				656,4
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Омлет	70	5,13	6,727	2,593	91,58
	Какао	180	5,59	6,38	10,08	120,12
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		270				290,18
	<b>Всего за день</b>	1300				1521,48

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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



## Меню на 1 февраля 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 пшеничная вязкая с маслом	155	5,43	4,23	33,38	193
	Чай с лимоном	180	3	1,1	28,7	150
	Хлеб пшеничный	40	0,04	3,62	0,065	43
	Масло	5	4,64	5,9	-	72
	Мармелад	20	0,1	0	9	40
<b>итого</b>		400				498
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Свекольник со сметаной	180	3,9	2,8	20	119
	<b>II блюдо:</b> Гречка отварная	130	10	8,2	10,8	150
	Шницель мясной	70	12,459	13,712	10,133	215,5
	<b>III блюдо:</b> Кисель	180	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		58,9
	Салат из кукурузы	60				
<b>итого</b>		660				656,4
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Омлет	150	5,13	6,727	2,593	91,58
	Какао	180	5,59	6,38	10,08	120,12
	Фрикаделька рыбная	100	1,5	0,5		95
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48
	Банан	180	1,5	0,5		95
<b>итого</b>		640				
	Всего	1800				1231,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок