


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

Меню на 3 февраля 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша геркулесовая на молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	3,94	3,26	16,46	112,1
	Компот консервированный	15				
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Банан	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Крестьянский	150	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	70	2,725	5,061	22,47	146,5
	Котлета мясная	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	20	2,3			
		450				
4	Полдник:					
	Сочень с творогом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
итого		200				
Калорийность всего за день (ккал):		1100				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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



Меню на 3 февраля 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша геркулесовая на молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,46	112,1
	Компот консервированный	35				
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Банан	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Крестьянский	180	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,47	146,5
	Колбасные изделия отварные	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус молочный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
	Салат из моркови	50				
итого		680				
4	Полдник:					
	Сочень с творогом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого		250				
Калорийность всего за день (ккал):		1430				

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



Меню на 3 февраля 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша геркулесовая на молоке	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,46	112,1
	Компот консервированный					
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Банан	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Крестьянский	180	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,47	146,5
	Колбасные изделия отварные	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус молочный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
	Салат из моркови	50				
итого		680				
4	Уплотненный полдник:					
	Сочень с творогом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Горошница	150	6	7,6	2,47	164,8
	Гуляш	80	2,725	5,061	22,47	146,5
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Груша	100	1,5	0,5	21	96
итого		620				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок