

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

Меню на 4 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 рисовая 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	16,458	112,1
	Конфета	15				
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	20	2,3			
		450				
4	Полдник:					
	Пирожок с печенью	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	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 4 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 рисовая на молоке	155	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	16,458	112,1
	Кондитерское изделие	20				
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
итого		620				
4	Полдник:					
	Пирожок с печенью	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого		250				
Калорийность всего за день (ккал):		1420				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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



Меню на 4 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 рисовая 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	16,458	112,1
	Конфета					
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
	Салат из капусты и моркови	50				
итого		680				
4	Уплотненный полдник:					
	Пирожок с печенью	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	7,6	2,47	164,8
	Хлеб	20	3	1,1	28,7	150
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
итого		570				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок