

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



Меню на 5 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:					
	Омлет	130	5,67	5,28	32,55	200
	Гренка с сыром	40	3	1,1	28,7	150
	Какао с молоком	150	0,04	3,62	0,065	43
	Пряник	30	3,94	3,26	16,458	112,1
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Харчо	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Капуста тушеная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета мясная	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	20	2,34	13,24	0,54	96
		450				
4	Полдник:					
	Суфле рыбное	70	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай с сахаром	130	0,3	0	15,2	
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 5 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:					
	Омлет	130	5,67	5,28	32,55	200
	Гренка с сыром	50	3	1,1	28,7	150
	Какао с молоком	180	0,04	3,62	0,065	43
	Пряник	40	3,94	3,26	16,458	112,1
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Капуста тушеная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета мясная	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		620				
4	Полдник:					
	Суфле рыбное	70	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	
итого		250				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1370				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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



Меню на 5 февраля 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Омлет	130	5,67	5,28	32,55	200
	Гренка с сыром	50	3	1,1	28,7	150
	Какао с молоком	180	0,04	3,62	0,065	43
	Пряник	40	3,94	3,26	16,458	112,1
	итого	400				
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого	100				
3	Обед:					
	Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Капуста тушеная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета мясная	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Салат из свежих огурцов	50				
	итого	680				
4	Уплотненный полдник:					
	Суфле рыбное	100	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	
	Картофель отварной	150	2,725	5,061	22,468	146,5
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
	Груша	160	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого	620				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок