

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

Меню на 10 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 ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай конфета	150	0,02	-	-	0,019
	итого	20				
		350	3,67	4,09	23,15	143,719
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100				
	итого	100				
3	Обед:					
	Суп с рыбными консервами	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макаронны отварные	80	3,68	03.01	17.63	112.3
	Гуляш	50	15.67	10.25	2.2	163.96
	Компот из свежих фруктов	150	0.7	0.09	21.26	85.61
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	итого	450				
4	Полдник:					
	Пицца	50	10,5	1,2	-	52,8
	Какао	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	итого	200	10,77	1,37	0,11	56,01
Калорийность всего за день (ккал):		1100				

Не содержит ГМО и пищевых добавок


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

Меню на 10 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 ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Конфета	20				
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп с рыбными консервами	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макаронные отварные	130	3,68	03.01	17.63	112.3
	Гуляш	70	15.67	10.25	2.2	163.96
	Компот из свежих фруктов	180	0.7	0.09	21.26	85.61
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Салат из капусты и моркови	50				
итого		650				
4	Полдник:					
	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	Какао	180	0,27	0,17	0,11	3,21
итого		250	10,77	1,37	0,11	56,01
Калорийность всего за день (ккал):		1400				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

Меню на 10 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 ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Конфета	20				
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп с рыбными консервами	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макаронные отварные	130	3.68	03.01	17.63	112.3
	Гуляш	70	15.67	10.25	2.2	163.96
	Компот из свежих фруктов	180	0.7	0.09	21.26	85.61
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Салат из капусты и моркови	50				
итого		650				
4	Уплотненный полдник:					
	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	Какао	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Сладкий плов	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб	50	4	0,5	25	120
	Яблоко	150				
итого		650				
Калорийность всего за день (ккал):		1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок