

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

Меню на 11 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	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Сыр	15				
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Кисломолочный продукт	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп картофельный с крупой	150	0,79	1,08	4,84	134,3
	Картофельное пюре	80	2,19	2,97	14,7	94,64
	Рыба, тушенная с овощами	50	11,63	5,72	4,27	115,28
	Сок	150	0,9	0,18	17,71	76,9
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		450				
4	Полдник:					
	Калачик сметанный	50	4,27	0,28	26,08	126,53
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
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 11 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	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	20				
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Кисломолочный продукт	150				
итого		150				
3	Обед:					
	Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	Картофельное пюре	130	2,19	2,97	14,7	94,64
	Рыба, тушенная с овощами	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	Сок	180	0,9	0,18	17,71	76,9
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		640				
4	Полдник:					
	Калачик сметанный	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого		250				
Калорийность всего за день (ккал):		1440				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

Меню на 11 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	155				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180				
	Сыр	20				
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Кисломолочный продукт	150				
итого		150				
3	Обед:					
	Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	Картофельное пюре	130	2,19	2,97	14,7	94,64
	Рыба, тушенная с овощами	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	Сок	180	0,9	0,18	17,71	76,9
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
итого		650				
4	Уплотненный полдник:					
	Калачик сметанный	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Каша гречневая на молоке	200	2,16	0,64	11,2	59,2
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
итого		120				
		600				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок