



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

Меню на 15 февраля 2021г Если

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная на молоке	150	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	150	3,59	0,29	0,06	17,21
	Вафля	15				
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Свекольник	150	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	70	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	50	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	Кисель	150	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		450				
4	Полдник:					
	Омлет	50	8,96	8,12	0,49	110
	Какао	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
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 15 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 пшеничная	155	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5				
	Чай с лимоном	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Кондитерское изделие	20				
итого		400	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Свекольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	70	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	Кисель	180	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого		620				
4	Полдник:					
	Омлет	70	8,96	8,12	0,49	110
	Какао	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
итого		280	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):						
		1400				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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



Меню на 15 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 пшеничная	155	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5				
	Чай с лимоном	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Кондитерское изделие	20				
итого		400	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Свекольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	70	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	Кисель	180	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Салат из кукурузы	50	1,57	5,08	3,9	67
итого		660				
4	Уплотненный полдник:					
	Омлет	150	8,96	8,12	0,49	110
	Какао	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Картофель, запеченный с сыром	100	1,28	0,26	10,4	49,13
	Яблоко	180				
итого		640				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок