

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



Меню на 16 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 пшеничная 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 с молоком	150	3,94	3,26	16,46	112,1
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп манный с гречками	150	7,473	6,87	14,33	149,31
	Макаронные отварные	70	2,725	5,06	22,47	146,5
	Тефтели из сердца	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	20	2,3			
		450				
4	Полдник:					
	Сырник со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	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 16 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 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 с молоком	180	3,94	3,26	16,46	112,1
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп манный с гренками	180	7,473	6,87	14,33	149,31
	Макаронные изделия отварные	130	2,725	5,06	22,47	146,5
	Тефтели из сердца	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
итого		620				
4	Полдник:					
	Сырник со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	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 16 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 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 с молоком	180	3,94	3,26	16,46	112,1
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп манный с гречками	180	7,473	6,87	14,33	149,31
	Макаронные отварные	130	2,725	5,06	22,47	146,5
	Тефтели из сердца	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Салат из свеклы с сыром	50	2,05	0,37	10,42	53,94
итого		660				
4	Уплотненный полдник:					
	Сырник со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Гуляш	70	6	7,6	2,47	164,8
	Рис отварной	120	2,725	5,06	22,47	146,5
	Хлеб	30	3	1,1	28,7	150
	Яблоко	120	1,5	0,5	21	96
итого		590				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок