


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

Меню на 20 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 манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Фрукт	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп овощной	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Рис	80	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	140	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
итого		450				
4	Полдник:					
	Макаронны отварные с сыром	100	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
итого		270				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1170				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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



Меню на 20 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 манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	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
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Фрукт	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп овощной	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус сметанный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого		620				
4	Полдник:					
	Макаронны отварные с сыром	100	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
итого		270				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1390				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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



Меню на 20 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 манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	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
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Фрукт	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп овощной	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус сметанный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		630				
4	Уплотненный полдник:					
	Макароны отварные с сыром	250	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яйцо отварное	50	6	7,6	2,47	164,8
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Яблоко	150				
итого		670				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок