

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



Меню на 24 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	150	0,02	-	-	0,019
	итого	330	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
	Салат из свежих помидоров	20				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	итого	470				
4	Полдник:					
	Пицца	50	10,5	1,2	-	52,8
	Какао	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	Яблоко	100				
	итого	300	10,77	1,37	0,11	56,01
Калорийность всего за день (ккал):		1200				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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



Меню на 24 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
	итого	380				
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100				
	итого	100				
3	Обед:					
	Суп с рыбными консервами	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макаронны 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
	Салат из свежих помидоров	20				
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	итого	620				
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):						
		1750				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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



Меню на 24 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
итого		380				
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
	Салат из свежих помидоров	20				
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
итого		620				
4	Полдник:					
	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	Какао	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Яблоко	100				
итого		350	10,77	1,37	0,11	56,01
Калорийность всего за день (ккал):		1450				

Не содержит ГМО и пищевых добавок