

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

Меню на 9 Марта 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 кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	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
	Конфета	20				
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Гороховый	150	2.2	2.11	6.61	59.3
	Гречка отварная	80	2.58	3.13	26.72	145.35
	Печень тушеная по-строгановски	50	13.4	5.85	7.74	138.45
	Салат из помидоров	20				
	Компот из кураги	150	0.08	0	29.85	120.45
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		470				
4	Полдник:					
	Лапша отварная с сыром	80/15	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай с сахаром	150/10	0,02	-	-	0,019
	Яблоко	100	1,6	0,2	10	48
итого		355				
Калорийность всего за день (ккал):		1275				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар
Кладовщик

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



Меню на 9 Марта 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 кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Конфета	30				
итого		410				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Гороховый	180	2.2	2.11	6.61	59.3
	Гречка отварная	130	2.58	3.13	26.72	145.35
	Печень тушеная по-	70	13.4	5.85	7.74	138.45
	Компот из кураги	180	0.08	0	29.85	120.45
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Салат из свежих помидор	30				
итого		630				
4	Полдник:					
	Лапша отварная с сыром	80/15	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай с сахаром	150/10	0,02	-	-	0,019
	Яблоко	100	1,6	0,2	10	48
итого		355				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1495				

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар
Кладовщик

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



Меню на 9 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 кукурузная	155	0,83	0.12	7,1	32,8
	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
	Конфета	30				
итого		410				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Гороховый	180	2.2	2.11	6.61	59.3
	Гречка отварная	130	2.58	3.13	26.72	145.35
	Печень тушеная по-	70	13.4	5.85	7.74	138.45
	Компот из кураги	180	0.08	0	29.85	120.45
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Салат из свежих помидор	30				
итого		630				
4	Уплотненный полдник:					
	Лапша отварная с сыром	100/15	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай сахаром	180/10	0,02	-	-	0,019
	Омлет	110	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	25	120
	Яблоко	100				
итого		565				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1705				

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар
Кладовщик