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

# Меню на 11 Января 2021г
# Сад
**(режим работы группы 12 ч )**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| **1** | **Завтрак:** | | | | | |
| | Каша манная вязкая с маслом | 200\5 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 |
| | Хлеб | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43 |
| | Чай с молоком | 200 | 2,34 | 2,34 | 0 | 84,8 |
| | | | | | | |
| **итого** | | **470** | | | | **469** |
| **2** | **Обед:** | | | | | |
| | Суп Гороховый | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 |
| | Сухарик | 15 | 11,1 | 3,79 | 76,15 | 39,2 |
| | Макароны отварные | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142 |
| | Котлета мясная | 70 | 11,5 | 46,24 | 2,84 | 97,22 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,8 | 78,48 |
| | | | | | | |
| **Итого:** | | | | | | **660,9** |
| | | | | | | |
| **4** | | | | | | |
| | **Полдник:** | | | | | |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 14,3 | 58,5 |
| | Печенье сахарное | 15 | 2,3 | 0,7 | 13,2 | 80 |
| **итого** | | | | | | **138,5** |
| **5** | **Уплотненный ужин:** | | | | | |
| | Суп молочный с крупой | 200 | 5,869 | 5,486 | - | 19,87 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | - | 14,3 |
| | Хлеб | 40 | 2,3 | 0,9 | 0,9 | 15,8 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 10,3 |
| | | | | | | |
| | **Всего за день** | **1965** | | | | **1328,67** |

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар_____
Кладовщик_____