



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

Меню на 12 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 Кукурузная вязкая с маслом	200\5	6,21	5,28	27,9	184
	Батон с сыром	40\10	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		460				469
2	Обед:					
	Суп Щи	250	5,49	5,27	16,32	135
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	0,9	15,8
	Рис отварной	120	3,05	5,24	18,06	146,5
	Печень по – строгановски со сметанным соусом	80	11,5	46,24	2,84	97,22
	Кисель	200	0,44	0,02	27,76	113
Итого:		690				507,52
3	Полдник:					
	Йогурт	180	0	0	14,3	58,5
	Вафли	30	2,3	0,7	13,2	80
итого		210				138,5
4	Уплотненный ужин:					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200\5	5,869	5,486	-	19,87
	Чай	200	0	0	-	14,3
	Хлеб	40	2,3	0,9	0,9	15,8
итого		445				49,97
	Всего за день	1590				1,16499

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Сидя
Кладовщик Иван