



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

Меню на 13 Января 2021 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 Ячневая вязкая с маслом	200\5	4,39	4,2	28,3	169
	Батон	50	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
итого		460				420,5
3	Обед:					
	1 блюдо: Суп Уха из рыбных консервов	250	4,22	6,5	11,139	145
	2 блюдо: Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168
	Колбасные изделия	70	11	23,9	0,4	260
	3 блюдо: Компот	200	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	40				
				0,04	27,48	110,8
итого		710				794,6
4	Полдник:					
	Шарлотка	90	2,3	0,7	13,2	80
	Сок фруктовый	150	0,06	0,05	0,012	0,42
итого		240				80,42
5	Уплотненный ужин:					
	Суфле из творога с повидлом	180\30	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
		535				482,72
	Всего за день	1,945				1,778,24

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Светлана
 Кладовщик Анна