



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

Меню на 15 Января 2021

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Дружба вязкая с маслом	200\5	5,5	8,77	29,27	213
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром и лимоном	200\15\10	0,3	0	15,2	60
итого		460				466
2						
	Обед:					
	I блюдо: Рассольник Ленинградский со сметаной	250\15	4,1	7,16	20,93	145
	II блюдо: Рис отварной	120	2,725	5,061	22,47	146,5
	Шницель мясной	80	12,459	13,712	10,133	215,5
	III блюдо: Компот	200	0,14	0,04	0,04	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	0,9	78,48
итого		705				696,28
4	Полдник:					
	Печенье сахарное	15	2,3	0,7	13,2	120
	Молоко кипяченое	180	0,2	0	13,2	45
итого		195				165
5	Уплотненный ужин:					
	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	200	4,22	6,5	11,1139	145
	Чай с сахаром	200	0,	0,	14,3	58,5
	Хлеб	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96
		540				377,98
	Всего за день					1705,26

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Лобу
Кладовщик Андрей