

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



Меню на 19 Января 2021

Сад

(режим работы группы 12ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Пшениая вязкая с маслом	200\5	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Какао с молоком	200	3,94	3,26	16,458	112,1
итого		450				505,1
2	Обед:					
	1 Блюдо : Суп Борщ	250	3,341	4,554	18,65	130,4
	2 блюдо : Тефтели из сердца	60	12,6	9,49	6	168,7
	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	105
	3 Блюдо : Кисель	200	0,14	0,04	38,64	75,48
	Свежий огурец	30	0,14	0,04	0	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	0,9	78,48
Итого		730				668,86
3	Полдник:					
	Вафли	15	2,3	0,7	13,2	80
	Чай с молоком	180	1	0,2	20	92
итого		195				172
4	Уплотненный ужин:					
	Рыбное суфле	150	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	Груши	100	5,48	4,88	9,07	102
итого		495				369,3
	Всего за день	1940				1,715,26

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Сидя
Кладовщик Лев