

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3

Зарубина Т.Л



Меню на 20 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 Геркулесовая вязкая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187
	Батон	60	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	200	0	0		58,5
	Компот персик. Консерв.	40	0,25	0,045	0	105
итого		505				438,5
2	Обед:					
	1 блюдо: Суп Крестьянский	250	3,025	2,03	16,5	115,1
	2 блюдо: Жаркое подомашнему	200	17,53	13,3	29,46	342
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	3 блюдо: Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
итого		690				648,58
4	Полдник:					
	Снежок	150	5,48	4,88	9,07	102
	Зефир	20	6,24	4,89	43,08	241,6
итого		170				343,6
5	Уплотненный ужин:					
	Запеканка манная с повидлом	150\30	7,38	6,38	56,74	313,74
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
итого	Банан	113,6	1,5	0,5	21	96
		535				
	Всего за день	1900				1936,84

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик