

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



Меню на 18 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 Пшеничная вязкая с маслом	200\5	5,39	6,38	27,13	1193
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр(порциями)	10	4,64	5,9	-	72
	Чай	150	0,1	0	9	40
итого		410				498
3	Обед:					
	I блюдо : Суп Картофельный с вермишелью	250	3,9	2,8	20	121
	II блюдо: Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	III блюдо : Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
итого		710				592,48
4	Полдник:					
	Ромовая баба	100	2,3	0,7	13,2	80
	Чай	180	0,2	0	13,2	45
итого		280				125
5	Уплотненный ужин:					
	Омлет	75	5,13	6,727	2,593	91,58
	Молоко кипяченое	150	5,59	6,38	10,08	120,12
	Хлеб	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	Банан	100	1,5	0,5	3,5	92
	Всего за день	1890				1677,56

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Сидя

Кладовщик Мед