

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



## Меню на 21 Января 2021

### Сад

(режим работы группы 12ч)

| № рец.       | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|              |  |                 | Б                    | Ж     | У      |                                |
| <b>1</b>     | <b>Завтрак:</b>                        |                 |                      |       |        |                                |
|              | Суп молочный с макаронными изделиями   | 200             | 5,869                | 5,486 | 19,868 | 153,3                          |
|              | Хлеб                                   | 40              | 3                    | 1,1   | 28,7   | 150                            |
|              | Масло (порциями)                       | 5               | 0,04                 | 3,62  | 0,065  | 43                             |
|              | Чай с сахаром                          | 200             | 0                    | 0     | -      | 58,5                           |
|              | Сыр                                    | 10              | 4,64                 | 5,9   | -      | 72                             |
| <b>итого</b> |  | <b>455</b>      |                      |       |        | <b>476,8</b>                   |
| <b>2</b>     | <b>Обед:</b>                           |                 |                      |       |        |                                |
|              | <b>I блюдо :</b> Суп манный с гречками | 250             | 7,473                | 6,874 | 14,327 | 149,31                         |
|              | <b>II блюдо:</b> Рис отварной          | 100             | 2,725                | 5,061 | 22,468 | 146,5                          |
|              | Котлета рыбная                         | 80              | 7,8                  | 4,35  | 28,3   | 114                            |
|              | <b>III блюдо :</b> Кисель              | 180             | 0,14                 | 0,04  | -      | 110,8                          |
|              | Хлеб пшеничный                         | 30              | 2,3                  | 0,9   | 0,9    | 78,48                          |
|              | Помидор свежий                         | 30              | 01                   | 45    | 0,25   | 85                             |
| <b>Итого</b> |  | <b>670</b>      |                      |       |        | <b>684,09</b>                  |
| <b>3</b>     | <b>Полдник:</b>                        |                 |                      |       |        |                                |
|              | Печенье сдобное                        | 20              | 2,3                  | 0,7   | 13,2   | 80                             |
|              | Йогурт                                 | 180             | 2,34                 | 2,34  | 0      | 84,8                           |
| <b>итого</b> |  | <b>200</b>      |                      |       |        | <b>164,8</b>                   |
| <b>4</b>     | <b>Уплотненный ужин:</b>               |                 |                      |       |        |                                |
|              | Суфле из творога со сгущенным молоком  | 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                             |
|              | Груши                                  | 100             | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96                             |
| <b>Всего</b> |  | <b>1860</b>     |                      |       |        | <b>1,808,41</b>                |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Кочетков  
Кладовщик Кочетков