

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



Меню на 22 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 рисовая вязкая с маслом	200\5	3,09	4,07	32,09	177
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60
	итого	450				
2	Обед:					
	1 блюдо: Суп Шахтерский	250	4,15	6,04	19,67	144
	2 блюдо: Макароны отварные	150	14,12	9,04	20,26	219
	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8
	3 блюдо: Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	Итого:	720				
3	Полдник:					
	Вафли	15	2,3	0,7	13,2	80
	Йогурт	150	0,9	0,18	17,71	60
	итого	165				
4	Уплотненный ужин:					
	Язык говяжий отварной	60	7,32	6,54	-	87,6
	Картофель отварной	150	3,64	5,37	36,67	210
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего за день	1870				1747,82

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Копылов
Кладовщик Сидоров