

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



Меню на 25 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 Манная на молоке	200\5	4,52	4,07	30,57	177
	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
итого		450				417,2
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	130	0,90	0,18	17,71	76,9
3	Обед:					
	I блюдо : Суп Щи	200	1,752	4,641	11,139	90,544
	II блюдо: Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243
	Тефтели мясные	80	8,98	9,49	7,31	150,5
	III блюдо : Кисель	180	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
Итого		650				673,324
4	Уплотненный полдник					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,5	23,54	181,0
	Чай	150	0,06	0,02	9,99	40
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	15,8
	Мини сочень с творогом	85	2,3	0,7	13,2	80
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	10,3
итого		575				327,1
	Всего за день	1,805				1494,524

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Копыт
Кладовщик Мед