

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



Меню на 26 Января 2021г Сад (режим работы группы 12 ч)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---------------|---|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| | Каша кукурузная вязкая с маслом | 200\5 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 |
| | Батон | 60 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,34 | 2,34 | 0 | 84,8 |
| Итого: | | 450 | | | | 407,8 |
| 2 | 2 Завтрак: | | | | | |
| | Йогурт | 100 | 2,8 | 3,4 | 4 | 86,0 |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | 1 блюдо: Суп Гороховый | 250 | 64 | 8,1 | 6,8 | 127,5 |
| | Сухарик | 15 | 11,1 | 3,79 | 76,15 | 390,39 |
| | 2 блюдо: Рис отварной | 150 | 2,725 | 5,061 | 22,47 | 146 |
| | Печень по-строгановски | 80 | 11,5 | 46,24 | 2,84 | 97,22 |
| | 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: | | 735 | | | | 970,11 |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | Суфле из творога с повидлом | 150\15 | 7,38 | 6,38 | 56,74 | 313,74 |
| | Чай | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | Шарлотка | 100 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| Итого: | | 545 | | | | 512,16 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Всего за день | 1830 | | | | 1976,07 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Светлана
Кладовщик Анна