

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



Меню на 28 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 Гречневая вязкая с маслом	200\5	6,21	5,28	27,9	184
	Батон	50	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с молоком	180	3,94	3,26	16,458	112,1
итого		440				489,1
2	2 Завтрак					
	Йогурт	150	1,5	0,2	20	96
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Харчо	250	6	6,5	7,25	112,5
	II блюдо: Картофель отварной	80	17,53	13,3	29,46	342
	Мясо тушеное с овощами	100	0,44	0,2	27,76	113
	III блюдо: Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	56
	Хлеб пшеничный	60	2,3	0,9	15,8	78,48
	Помидор свежий	40	0,9	0,23	45	45
итого		710				746,98
4	Уплотненный полдник:					
	Суфле рыбное	150	11,24	19,51	1,72	227
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	96
	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Пряник Ирэк	40	2,3	0,7	13,2	80
	банан	100	1,5	0,5	21	96
итого		510				499,42
	Всего за день	1810				18315

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Хомф

Кладовщик Хомф