

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



## Меню на 29 Января 2021

### Сад

(режим работы группы 12 ч )

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша Дружба вязкая с маслом	200\5	5,5	8,77	29,27	213
	Батон	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
	Зефир	10				
<b>Итого:</b>		<b>460</b>				<b>466</b>
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	<b>150</b>	1,5	0,5	21	<b>96</b>
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Рассольник Ленинградский со сметаной	200\15	4,1	7,16	20,93	145
	<b>II блюдо:</b> Рис отварной	120	2,725	5,061	22,47	146,5
	Шницель мясной	80	12,459	13,712	10,133	215,5
	<b>III блюдо:</b> Кисель	150	0,14	0,04	0,04	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	0,9	78,48
<b>Итого:</b>		<b>605</b>				<b>696,28</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	150\5\10	5,869	5,486	1987	153
	Чай с сахаром	180	0	0	14,3	58,5
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	Кекс Зебренок	100	5,59	6,38	10,08	120
	Груши	100	1,5	0,5	21	96
<b>Итого:</b>		<b>585</b>				<b>505,98</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				<b>1,764,26</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Копы  
Кладовщик Алел