



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

Меню на 1 Февраля 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 Пшеничная вязкая с маслом	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	Хлеб	40	4,5	1,7	10,20	41,0
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	Чай	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	Булочка домашняя	50	4,2	3,8	5,3	145
	итого	430				398
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	17,71	76,9
3	Обед:					
	I блюдо : Суп Свекольник	180	1,92	6,33	10,05	104,12
	II блюдо: шницель из говядины	70	10	8,2	10,8	280
	Гречка отварная	130	2,3	0,9	15,8	78,48
	III блюдо : кисель	180	0,44	0,02	27,76	113
	Помидор свежий	30	2,3	5,8	45	108
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,96	96
	итого	630				779,6
4	Уплотненный полдник:					
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	Омлет	150	45	2,8	3,2	140
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96
	Фрикаделька рыбная	100	45	26	0,8	150
	Банан	180	0,4	0,3	10,3	10,3
	итого	640				503,3
	Всего за день	1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Ковалев
Кладовщик Сидорова