

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



Меню на 3 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 Геркулесовая вязкая с маслом | 180 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,1 | 28,7 | 150 |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | | 58,5 |
| | Компот персик. Консерв. | 25 | 0,25 | 0,045 | 0 | 105 |
| итого | | 430 | | | | 438,5 |
| 2 | 2 Завтрак | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 60 |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | I блюдо : Суп Крестьянский | 200 | 3,025 | 2,03 | 16,5 | 115,1 |
| | II блюдо: Рис отварной | 130 | 2,725 | 5,061 | 22,47 | 146,5 |
| | Колбасные изделия отварные | 80 | 11 | 23,9 | 0,4 | 260 |
| | Соус молочный | 20 | 2,09 | 5,04 | 7,24 | 83,3 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,3 | 0,9 | - | 78,48 |
| Итого | | 660 | | | | |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | Сочень с творогом | 70 | 2,3 | 0,7 | 13,2 | 80 |
| | Чай | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | Горошница | 150 | 10,35 | 0,72 | 21,65 | 134,55 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,9 | - | 78,48 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Гуляш | 70 | 15,67 | 10,25 | 2,2 | 163,96 |
| итого | | 610 | | | | |
| | Всего за день | 1800 | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар А.А. Сидорова

Кладовщик А.А. Сидорова