

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 10 Февраля 2021

### Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рец.        | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------|--|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|               |  |                 | Б                    | Ж     | У     |                                |
| <b>1</b>      | <b>Завтрак:</b>                          |                 |                      |       |       |                                |
|               | Каша Ячневая                             | 155             | 2                    | 0,26  | 13,08 | 62,6                           |
|               | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                             |
|               | Масло (порциями)                         | 5               | 0,05                 | 3,63  | 0,07  | 33,1                           |
|               | Чай                                      | 180             | 0,02                 | 3,63  | 0,07  | 33,1                           |
|               | Кондитерское изделие                     | 20              | 2,3                  | 0,7   | 13,2  | 80                             |
| <b>Итого:</b> |  | <b>400</b>      |                      |       |       | <b>304,8</b>                   |
| <b>2</b>      | <b>2 Завтрак</b>                         |                 |                      |       |       |                                |
|               | Сок фруктовый                            | <b>100</b>      | 1                    | 0,2   | 20    | 92                             |
| <b>3</b>      | <b>Обед:</b>                             |                 |                      |       |       |                                |
|               | <b>I блюдо:</b> Суп с рыбными консервами | 180             | 2,23                 | 1,57  | 16,38 | 88,92                          |
|               | <b>II блюдо:</b> Макароны отварные       | 130             | 3,68                 | 03,01 | 17,63 | 112,3                          |
|               | Гуляш                                    | 70              | 15,67                | 10,25 | 2,2   | 163,96                         |
|               | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                             |
|               | <b>III блюдо:</b> Компот                 | 180             | 0,08                 | 0,08  | 13,94 | 54,88                          |
|               | Икра кабачковая                          | 50              | 3,2                  | 4,8   | 45    | 105                            |
| <b>Итого:</b> |  | <b>650</b>      |                      |       |       | <b>621,06</b>                  |
| <b>4</b>      | <b>Уплотненный полдник:</b>              |                 |                      |       |       |                                |
|               | Коржик молочный                          | 70              | 2,35                 | 4,82  | 45    | 202                            |
|               | Какао с молоком                          | 180             | 0,27                 | 0,17  | 0,11  | 3,21                           |
|               | Сладкий плов                             | 200             | 1,96                 | 0,28  | 20,72 | 93,24                          |
|               | Банан                                    | 150             | 0,4                  | 0,3   | 10,3  | 10,3                           |
|               | Хлеб пшеничный                           | 50              | 4                    | 0,5   | 25    | 120                            |
|               |  |                 |                      |       |       | 428,75                         |
| <b>Итого:</b> |  | <b>650</b>      |                      |       |       |                                |
|               | <b>Всего за день</b>                     | <b>1800</b>     |                      |       |       | <b>1446,61</b>                 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Робу  
Кладовщик: Мст.