

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



Меню на 29 Января 2025г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	200	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10				
итого		425	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Сосиска отварная	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Икра кабачковая	30				
итого		670				
4	Уплотненный полдник:					
	Кекс Зебра	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Чай	200	3,67	3,19	15,82	107
260	Картофель запеченный с маслом	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	фрукт	120				
итого		340	29,84	14,64	195,82	323,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1585				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: AA