

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



Меню на 8 Февраля 2021

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	4,19	31,37	182,399
Итого:		400				364,779
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	100	1	0,2	20	92
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Борщ с капустой картофелем, мясом	200	25,71	7,11	13,43	236,97
	II блюдо Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Тефтели из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Компот из сухофруктов	180	0,7	0,09	21,26	145
	Помидор свежий	50	2,5	3,8	14,2	56
Итого:		670				797,49
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка домашняя	50	2,3	0,7	13,2	80
	Молоко кипяченое	150	3	3,2	4,7	60
	Рагу овощное	200	0,67	0,13	5,43	25,66
	Гуляш	70	15	12,9	-	175,75
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Груша	120	0,4	0,3	10,3	10,3
Итого:		630				367,71
	Всего за день	1800				1,621,979

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Кочер
Кладовщик: Мещеряков