

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



## Меню на 10 Марта 2021 Сад (режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (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
	Конфета шоколадная	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	100	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
<b>Итого:</b>		<b>650</b>				<b>428,75</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				<b>1446,61</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Халиф  
 Кладовщик: Лисф