

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



## Меню на 11 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>					
	Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	чай	180	0,02	-	-	0,19
	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Сыр	20				
<b>Итого:</b>		<b>395</b>				
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	<b>II блюдо</b> Картофель отварной	130	2,19	2,97	14,7	94,64
	Рыба тушеная с овощами	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	<b>III блюдо:</b> Компот	180	1	0,2	20	92
<b>Итого:</b>		<b>645</b>				532,22
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Ватрушка с творогом	70	2,3	0,7	13,2	80
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Каша гречневая на молоке	200	2,16	0,64	11,2	59,2
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Груши	120	4,58	0,94	26,2	131,219
<b>Итого:</b>		<b>610</b>				342,438
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Сас

Кладовщик Сас