

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



Меню на 16 марта 2021 года 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 пшеничная вязкая с маслом	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с молоком	180	3,94	3,26	16,458	112,1
Итого:		400				505,1
2	2 Завтрак					
	Снежок	150	2,8	3,4	4	86,0
3	Обед:					
	I блюдо: Суп манный с гренками	180	1,74	4,88	9,21	85,0
	II блюдо Макароны отварные	130	3,64	5,37	36,67	210,0
	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	0,9	78,48
	III блюдо: Кисель	180	0,44	0,02	27,76	113
	Кабачковая икра	50	3,24	2,56	6,23	78
Итого:		660				733,18
4	Уплотненный полдник:					
	Коржик молочный	70	7,8	4,35	28,3	114
	Чай	180	3,64	5,37	36,37	210
	Гуляш	70	2,3	0,7	13,2	80
	Рис отварной	120	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт банан	120	1,5	0,5	21	96
Итого:		590				500,42
	Всего за день	1800				1824,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Хали
Кладовщик: Али