

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



Меню на 28 Апреля 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 Геркулесовая на молоке	165	5,5	6,85	23,39	169,0
	Чай	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	Компот консервированный	40	4,64	5,9	-	72
Итого:		430				548,2
2	2 Завтрак					
	Банан	150	2,5	3,6	7,2	48
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Крестьянский	250	2,31	7,73	15,42	140,58
	II блюдо Рис отварной	120	5,5	4,57	26,44	168,0
	Котлета мясная	70	3,5	2,8	1,0	45
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	0,9	78,48
	III блюдо: Сок фруктовый	180	0,44	0,54	19,93	96
	Свежий огурец	50	0,73	6,16	3,76	72,87
Итого:		710				
4	Уплотненный полдник:					
	Шарлотка	70	2,3	0,7	13,2	80
	Горошница	140	4,2	4,7	2,1	150
	Гуляш	80	15	12,9	-	175,75
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
Итого:		510				602,95
	Всего за день	1800				1727,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Хел
Кладовщик Меш