

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»



Зарубина Т.Л.

Меню на 11 Мая 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 Кукурузная	165	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Печенье сахарное	20	2,3	0,7	13,2	80
Итого:		410				241,919
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	100	2,8	3,4	4	86,0
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Гороховый	200	2,2	2,11	6,61	59,3
	II блюдо Рис отварной	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	Котлета мясная	70	13,24	5,85	7,74	138,45
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Кисель	180	0,08	0	29,85	120,45
	Икра кабачковая	50	0,73	6,16	3,76	72,87
Итого:		650				632,42
4	Уплотненный полдник:					
	Сочень с творогом	150	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Омлет	150	8,96	8,12	0,49	110
	Сыр	10	4,64	5,9	-	72
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120
	Банан	100	0,4	0,3	10,3	10,3
Итого:		640				422,229
	Всего за день	1800				1,382,568

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар:

Кладовщик:

Сад
Али