

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



Меню на 23 Июня 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 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
	Печенье сахарное	20	2,3	0,7	13,2	80
	Итого:	400				304,8
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	100	1	0,2	20	92
3	Обед:					
	I блюдо: Суп с рыбными консервами	230	2,23	1,57	16,38	88,92
	II блюдо: 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
	III блюдо: Компот	180	0,08	0,08	13,94	54,88
	Икра кабачковая	50	3,2	4,8	45	105
	Итого:	700				621,06
4	Уплотненный полдник:					
	Коржик молочный	70	2,35	4,82	45	202
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Сладкий плов	150	1,96	0,28	20,72	93,24
	Яблоко	150	0,4	0,3	10,3	10,3
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120
	Итого:	600				428,75
	Всего за день	1800				1446,61

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сад
Кладовщик: Меру