



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Мору
Зарубина Т.Л.**Меню на 28 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 пшеничная	200	4,39	4,20	28,30	169,0
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
Итого:		425				512,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	0,90	0,18	17,71	76,9
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Рассольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12
	II блюдо: Гречка отварная	100	8,59	6,09	38,64	243,0
	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	III блюдо: Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
Итого:		640				
4	Уплотненный полдник:					
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Омлет натуральный	200	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Зефир	20	1,28	0,26	10,4	49,13
Итого:		430				335,62
	Всего за день	1800				1686,24

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар:

Сад

Кладовщик:

Сад