

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



## Меню на 29 Июня 2021 года Сад (режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшениная вязкая с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	50	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	10	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр(порционный)	20	4,64	5,9	-	72
<b>Итого:</b>		<b>460</b>				<b>505,1</b>
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	<b>150</b>	2,8	3,4	4	86,0
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп манный с гренками	250	1,74	4,88	9,21	85,0
	<b>II блюдо</b> Макароны отварные	120	3,64	5,37	36,67	210,0
	Тефтели	70	12,6	9,49	6	168,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	0,9	78,48
	<b>III блюдо:</b> Компот	200	0,44	0,02	27,76	113
	Кабачковая икра	50	3,24	2,56	6,23	78
<b>Итого:</b>		<b>720</b>				<b>733,18</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Зефир	40	7,8	4,35	28,3	114
	Чай	200	3,64	5,37	36,37	210
	Гуляш	80	2,3	0,7	13,2	80
	Рис отварной	150	0,06	0,05	0,012	0,42
<b>Итого:</b>		<b>470</b>				<b>500,42</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				<b>1824,7</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: *Сад*  
Кладовщик: *Мель*