

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



Меню на 30 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 Геркулесовая на молоке	200	5,5	6,85	23,39	169,0
	Чай с сахаром	200	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:		485				548,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	2,5	3,6	7,2	48
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Гороховый	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: Кисель	200	0,44	0,54	19,93	96
Итого:		680				528,06
4	Уплотненный полдник:					
	Конфета шоколадная	20	2,3	0,7	13,2	80
	Макароньы отварные с сыром	215	4,2	4,7	2,1	150
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,7	30,8	157,2
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,0
Итого:		485				602,95
	Всего за день	1800				1727,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Сад
 Кладовщик Мед