



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



## Меню на 30 Июня 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша геркулесовая молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,46	112,1
<b>итого</b>		365				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп с клецками	180	7,473	6,874	14,33	149,31
	Плов	130	2,725	5,061	22,47	146,5
	Компот	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
<b>итого</b>		530				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Калачик со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Груша	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		400				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1445				

Не содержит ГМО и пищевых добавок