

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



## Меню на 9 Июля 2021

### 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 из пшена и риса» ДРУЖБА»	200	0,38	0,13	3,12	15,15
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло (порциями)	10	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	200	3,93	0,32	0,07	18,84
	Конфета шоколадная	20	5,59	2,3	0,7	120
<b>Итого:</b>		<b>470</b>				
<b>2</b>	<b>2 Завтрак:</b>					
	Сок фруктовы	<b>150</b>	1	0,2	20	92
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Рассольник	250	0,66	02,02	4,52	42,4
	<b>II блюдо:</b> Перловка отварная	150	2,31	2,29	9,74	69,65
	Биточек мясной	70	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб пшеничный	10	3,2	0,4	20	96
	<b>III блюдо:</b> Компот	200	0,7	0,09	21,26	85,61
<b>Итого:</b>		<b>680</b>				539,53
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Зефир	20	4,64	5,9	-	72
	Чай	200	0,02	4,19	<b>31,37</b>	182,39
	Макароны отварные с сыром	230	3,64	5,37	36,67	210,0
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,7	30,8	43,0
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				507,39
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				1422,01

Не-содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: *Сад*  
Кладовщик: *Алекс*