

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



Меню на 14 Июля 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)	10	0,04	3,62	0,065	43,0
	Компот консервированный	40	4,64	5,9	-	72
Итого:		490				548,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	2,5	3,6	7,2	48
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Харчо	250	2,31	7,73	15,42	140,58
	II блюдо Капуста тушеная	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: Компот	200	0,44	0,54	19,93	96
Итого:		680				528,06
4	Уплотненный полдник:					
	Гуляш	70	2,3	0,7	13,2	80
	Горошница	180	4,2	4,7	2,1	150
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,7	30,8	157,2
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,0
						602,95
Итого:		480				
	Всего за день	1800				1727,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар *С.В.*
Кладовщик *А.С.*