

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



Меню на 28 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
	Итого:	450				548,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	2,5	3,6	7,2	48
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Рассольник	250	2,31	7,73	15,42	140,58
	II блюдо Макароны отварные	120	5,5	4,57	26,44	168,0
	Мясная котлета	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	200	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:	520				602,95
	Всего за день	1800				1727,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик