

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



Меню на 9 ноября 2021 года 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 Кукурузная	165	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Зефир	20	2,3	0,7	13,2	80
	Итого:	410				241,919
2	2 Завтрак					
	Снежок	100	2,8	3,4	4	86,0
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Гороховый	200	2,2	2,11	6,61	59,3
	II блюдо Рис отварной	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	Печень по строгановски	70	13,24	5,85	7,74	138,45
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Кисель	180	0,08	0	29,85	120,45
	Итого:	650				574,05
4	Уплотненный полдник:					
	Яблоко	150	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Омлет	180	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120
	Кекс Фараон	70				
	Итого:	640				422,229
	Всего за день	1800				1324

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____