

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



## Меню на 13 Декабря 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 пшеничная	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	Булочка домашняя	50	2,3	6,32	12,2	102
<b>Итого:</b>		<b>430</b>				<b>512,2</b>
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Свекольник	240	1,92	6,33	10,05	104,12
	<b>II блюдо</b> Гречка отварная	100	8,59	6,09	38,64	243,0
	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	<b>III блюдо:</b> Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
<b>Итого:</b>		<b>630</b>				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Картофель запеченный с сыром	100	1,28	0,26	10,4	49,13
	Яблоко	180	0,4	0,3	10,3	10,3
<b>Итого:</b>		<b>640</b>				<b>335,62</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				<b>1686,24</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сад.

Кладовщик: Толч.