

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



## Меню на 20 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 манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	4,19	31,37	182,399
<b>Итого:</b>		<b>400</b>				<b>364,779</b>
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	100	1	0,2	20	92
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Борщ	220	25,71	7,11	13,43	236,97
	<b>II блюдо</b> Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Тефтели из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	<b>III блюдо:</b> Компот	180	0,7	0,09	21,26	145
<b>Итого:</b>		<b>640</b>				<b>797,46</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Булочка домашняя	50	2,3	0,7	13,2	80
	Чай с молоком	180	3	3,2	4,7	60
	Макаронны отварные	200	0,67	0,13	5,43	25,66
	Гуляш	70	15	12,9	-	175,75
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Фрукт свежий	120	0,4	0,3	10,3	10,3
<b>Итого:</b>		<b>660</b>				<b>367,71</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				<b>1 621,97</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Светлана  
Кладовщик: Александр