

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



## Меню на 28 Декабря 2021 года Сад

( режим работы группы 12 ч )

| № рец.        | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|------|--------|--------------------------------|
|               |                                       |                 | Б                    | Ж    | У      |                                |
| <b>1</b>      | <b>Завтрак:</b>                       |                 |                      |      |        |                                |
|               | Каша пшениная вязкая с маслом         | 190             | 5,67                 | 5,28 | 32,55  | 200                            |
|               | Хлеб                                  | 40              | 3                    | 1,1  | 28,7   | 150                            |
|               | Масло (порциями)                      | 5               | 0,04                 | 3,62 | 0,065  | 43                             |
|               | Чай с молоком                         | 180             | 3,94                 | 3,26 | 16,458 | 112,1                          |
|               | Сыр                                   | 10              |                      |      |        |                                |
| <b>Итого:</b> |                                       | <b>425</b>      |                      |      |        | <b>505,1</b>                   |
| <b>2</b>      | <b>2 Завтрак</b>                      |                 |                      |      |        |                                |
|               | Сок фруктовый                         | <b>100</b>      | 2,8                  | 3,4  | 4      | 86,0                           |
| <b>3</b>      | <b>Обед:</b>                          |                 |                      |      |        |                                |
|               | <b>I блюдо:</b> Суп манный с гречками | 250             | 1,74                 | 4,88 | 9,21   | 85,0                           |
|               | <b>II блюдо</b> Макароны отварные     | 120             | 3,64                 | 5,37 | 36,67  | 210,0                          |
|               | Тефтели из сердца                     | 70              | 12,6                 | 9,49 | 6      | 168,7                          |
|               | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,3                  | 0,9  | 0,9    | 78,48                          |
|               | <b>III блюдо:</b> Компот              | 180             | 0,44                 | 0,02 | 27,76  | 113                            |
|               | Икра кабачковая                       | 50              | 3,24                 | 2,56 | 6,23   | 78                             |
| <b>Итого:</b> |                                       | <b>700</b>      |                      |      |        | <b>733,18</b>                  |
| <b>4</b>      | <b>Уплотненный полдник:</b>           |                 |                      |      |        |                                |
|               | Булочка                               | 70              | 7,8                  | 4,35 | 28,3   | 114                            |
|               | Чай                                   | 170             | 3,64                 | 5,37 | 36,37  | 210                            |
|               | Гуляш                                 | 70              | 2,3                  | 0,7  | 13,2   | 80                             |
|               | Рис отварной                          | 120             | 0,06                 | 0,05 | 0,012  | 0,42                           |
|               | Груша                                 | 145             |                      |      |        |                                |
| <b>Итого:</b> |                                       | <b>575</b>      |                      |      |        | <b>500,42</b>                  |
|               | <b>Всего за день</b>                  | <b>1800</b>     |                      |      |        | <b>1824,7</b>                  |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар:

Кладовщик:

*Сид*  
*Сид*