

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



## Меню на 29 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 Геркулесовая на молоке	200	5,5	6,85	23,39	169,0
	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	Хлеб	50	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	10	0,04	3,62	0,065	43,0
			4,64	5,9	-	72
<b>Итого:</b>		<b>440</b>				<b>548,2</b>
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	2,5	3,6	7,2	48
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Крестьянский	250	2,31	7,73	15,42	140,58
	<b>II блюдо</b> Рис отварной	180	5,5	4,57	26,44	168,0
	Котлета мясная	70	3,5	2,8	1,0	45
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	0,9	78,48
	<b>III блюдо:</b> Компот	180	0,44	0,54	19,93	96
<b>Итого:</b>		<b>720</b>				<b>528,06</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Сочень с творогом	70	2,3	0,7	13,2	80
	Капуста тушеная с мясом	190	4,2	4,7	2,1	150
	Хлеб пшеничный	50	15	12,9	-	175,75
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0
						602,95
<b>Итого:</b>		<b>490</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				<b>1727,21</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Сад  
Кладовщик Сад