

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



Меню на 1 Февраля 2022 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 пшеничная вязкая с маслом	175	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
	конфета	10				
Итого:		410				505,1
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	100	2,8	3,4	4	86,0
3	Обед:					
	I блюдо: Суп манный с гренками	250	1,74	4,88	9,21	85,0
	II блюдо Макароны отварные	130	3,64	5,37	36,67	210,0
	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	0,9	78,48
	III блюдо: Компот	180	0,44	0,02	27,76	113
	Икра кабачковая	40	0,023	0,2	0,8	45
Итого:		720				733,18
4	Уплотненный полдник:					
	Печенье сахарное	70	7,8	4,35	28,3	114
	Чай	180	3,64	5,37	36,37	210
	Каша гречневая на молоке	180	2,3	0,7	13,2	80
	хлеб	40	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	100				
Итого:		570				500,42
	Всего за день	1800				1824,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сад
Кладовщик: Мед