

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



Меню на 16 Февраля 2022

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 Геркулесовая на молоке	215	5,5	6,85	23,39	169,0
	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	Хлеб	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	Компот консервированный	40	4,64	5,9	-	72
Итого:		480				548,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	2,5	3,6	7,2	48
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Крестьянский	250	2,31	7,73	15,42	140,58
	II блюдо Рис отварной	120	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
	III блюдо: Компот	180	0,44	0,54	19,93	96
Итого:		660				528,06
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка	70	2,3	0,7	13,2	80
	Горошница	140	4,2	4,7	2,1	150
	Гуляш	80	15	12,9	-	175,75
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
Итого:		510				602,95
	Всего за день	1800				1727,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Сад
Кладовщик Сад