

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



## Меню на 21 Февраля 2021

### 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     |                                |    |
| 1      | Завтрак:                             |                 |                      |       |       |                                |    |
|        | Каша манная                          | 200             | 1,65                 | 0,16  | 11,3  | 53,28                          |    |
|        | Масло порциями                       | 5               | 0,05                 | 3,63  | 0,07  | 33,1                           |    |
|        | Хлеб                                 | 40              | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                             |    |
|        | Чай                                  | 180             | 0,02                 | 4,19  | 31,37 | 182,399                        |    |
|        | Сыр                                  | 15              | 0,04                 | 3,2   | 25,4  | 80                             |    |
| Итого: |                                      | 440             |                      |       |       | 364,779                        |    |
| 2      | 2 Завтрак                            |                 |                      |       |       |                                |    |
|        | Сок фруктовый                        | 150             |                      | 1     | 0,2   | 20                             | 92 |
| 3      | Обед:                                |                 |                      |       |       |                                |    |
|        | I блюдо: Суп Борщ                    | 250             | 25,71                | 7,11  | 13,43 | 236,97                         |    |
|        | II блюдо 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                             |    |
|        | III блюдо: Компот                    | 180             | 0,7                  | 0,09  | 21,26 | 145                            |    |
| Итого: |                                      | 670             |                      |       |       | 797,46                         |    |
| 4      | Уплотненный полдник:                 |                 |                      |       |       |                                |    |
|        | Булочка                              | 50              | 2,3                  | 0,7   | 13,2  | 80                             |    |
|        | Чай с молоком                        | 180             | 3                    | 3,2   | 4,7   | 60                             |    |
|        | Макароны 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                             |    |
| Итого: |                                      | 540             |                      |       |       | 367,71                         |    |
|        | Всего за день                        | 1800            |                      |       |       | 1 621,97                       |    |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сад.  
Кладовщик: Сад.