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

Меню на 9 марта 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 Ячневая	210	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло (порциями)	10	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	3,63	0,07	33,1
	Конфета шоколадная	20				
Итого:		**460**				304,8
2	**2 Завтрак**					
	Сок фруктовый	**150**	1	0,2	20	92
3	**Обед:**					
	I блюдо: Суп с рыбными консервами	250	2,23	1,57	16,38	88,92
	II блюдо: Макароны отварные	130	3,68	03,01	17,63	112,3
	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Компот	180	0,08	0,08	13,94	54,88
Итого:		**670**				621,06
4	**Уплотненный полдник:**					
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Сладкий плов	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Калачик молочный	90	0,05	0,41	18,2	56
						428,75
Итого:		**520**				
	Всего за день	**1800**				1446,61

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар:_____
Кладовщик:_____