

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



## Меню на 11 Марта 2022

### 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 из пшена и риса» ДРУЖБА»	200	0,38	0,13	3,12	15,15
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло (порциями)	10	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	Печенье сахарное	20	0,025	0,4	0,001	45
<b>Итого:</b>		<b>450</b>				
<b>2</b>	<b>2 Завтрак:</b>					
	Сок фруктовый	<b>100</b>	1	0,2	20	92
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Кудрявый	200	0,66	02,02	4,52	42,4
	<b>II блюдо:</b> Капуста тушеная	180	2,31	2,29	9,74	69,65
	Биточек мясной	70	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	<b>III блюдо:</b> Компот	180	0,7	0,09	21,26	85,61
<b>Итого:</b>		<b>680</b>				<b>539,53</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Кекс Зебра	50	0,06	0,23	4,58	105,08
	Чай	180	0,02	4,19	<b>31,37</b>	182,39
	Макароны отварные с маслом	190	3,64	5,37	36,67	210,0
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,7	30,8	43,0
	Груша свежая	100				
<b>Итого:</b>		<b>570</b>				<b>603,39</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				<b>1518,01</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сад  
Кладовщик: Сад