

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 14 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 пшеничная	180	4,39	4,20	28,30	169,0
	Чай	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	Хлеб	55	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
Итого:		420				512,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	0,90	0,18	17,71	76,9
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12
	II блюдо Гречка отварная	180	8,59	6,09	38,64	243,0
	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	III блюдо: Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
Итого:		720				
4	Уплотненный полдник:					
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Булочка Домашняя	50	0,02	0,065	10	69
	Картофель запеченый с сыром	100	1,28	0,26	10,4	49,13
Итого:		510				
	Всего за день	1800				1686,24

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____