

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



Меню на 16 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 Геркулесовая на молоке с ананасом	200	5,5	6,85	23,39	169,0
	Чай с сахаром	190	3,67	3,19	15,82	107,0
	Хлеб	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	10	0,04	3,62	0,065	43,0
	Печенье сахарное	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 Щи со свежей капустой	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: Кисель	180	0,44	0,54	19,93	96
Итого:		660				528,06
4	Уплотненный полдник:					
	Ватрушка с творогом	80	2,3	0,7	13,2	80
	Макароны отварные	150	4,2	4,7	2,1	150
	Гуляш	70	15	12,9	-	175,75
	Чай с сахаром	170	0,06	0,02	9,99	40,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
						602,95
Итого:		510				
	Всего за день	1800				1727,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар Сад
Кладовщик Мед