

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



Меню на 21 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 манная | 200 | 1,65 | 0,16 | 11,3 | 53,28 | |
| | Масло порциями | 10 | 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 | |
| | | | | | | | |
| | Итого: | 430 | | | | 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 | 50 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 | |
| | III блюдо: Компот | 180 | 0,7 | 0,09 | 21,26 | 145 | |
| | | | | | | | |
| | Итого: | 680 | | | | 797,46 | |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | Булочка | 50 | 2,3 | 0,7 | 13,2 | 80 | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 3 | 3,2 | 4,7 | 60 | |
| | Макаронны отварные с маслом | 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: Сав.

Кладовщик: Жид.