

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



Меню на 13 Апреля 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	185	5,5	6,85	23,39	169,0
	Чай	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	Хлеб	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	Мармелад	20	4,64	5,9	-	72
Итого:		445				548,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	130	2,5	3,6	7,2	48
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Крестьянский	240	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	35	2,3	0,9	0,9	78,48
	III блюдо: Кисель	180	0,44	0,54	19,93	96
Итого:		645				528,06
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка	50	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
	Фрукт	100				602,95
Итого:		580				
	Всего за день	1800				1727,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик