

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



Меню на 11 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 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
	Конфета шоколадная	20				
Итого:		440				512,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Свекольник	230	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
	Икра кабачковая	50				
Итого:		750				
4	Уплотненный полдник:					
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Омлет натуральный	100	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Фрукт	100	0,02	0,065	10	69
	Картофель запеченный 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: Сад
Кладовщик: Лев