

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 11 Мая 2022г

Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 8 | Каша Геркулесовая | 150 | 2,21 | 1,12 | 11,12 | 63,36 |
| | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| | Масло | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33,1 |
| 31 | Чай | 150 | 3,94 | 3,26 | 16,46 | 28 |
| итого | | 335 | 8,59 | 8,3 | 42,64 | 196,46 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 150 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 150 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 11 | Суп Крестьянский | 180 | 4,41 | 10,39 | 25,72 | 215,46 |
| 304 | Рис отварной | 130 | 2,58 | 3,13 | 26,72 | 145,35 |
| 41 | Гуляш из говядины | 80 | 9,92 | 15,52 | 28,3 | 186,4 |
| 34 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,14 | 0,04 | 0,9 | 154,1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| итого | | 660 | 20,25 | 29,48 | 101,6 | 797,31 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| | Булочка | 70 | 22,5 | 14,8 | 19,2 | 290,3 |
| | Какао с молоком | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | | | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| | | 250 | 26,91 | 19,65 | 52,73 | 379,22 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1610 | 60,99 | 64,15 | 234,4 | 1537,7 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

