

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



Меню на 25 мая 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 | 205 | 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) | 10 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | Итого: | 435 | | | | 548,2 |
| 2 | 2 Завтрак | | | | | |
| | Сок фруктовый | 130 | 2,5 | 3,6 | 7,2 | 48 |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | I блюдо: Суп Крестьянский | 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 | 35 | 2,3 | 0,9 | 0,9 | 78,48 |
| | III блюдо: Кисель | 180 | 0,44 | 0,54 | 19,93 | 96 |
| | Итого: | 655 | | | | 528,06 |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | Фараон | 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 Сидорова
Кладовщик Сидорова