



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



## Меню на 8 Июня 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
8	Каша Гречневая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай с сахаром	150	3,94	3,26	16,46	28
<b>итого</b>		<b>335</b>	<b>8,59</b>	<b>8,3</b>	<b>42,64</b>	<b>196,46</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
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
<b>итого</b>		<b>660</b>	<b>20,25</b>	<b>29,48</b>	<b>101,6</b>	<b>797,31</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Запеканка манная со сгущенным молоком	100	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Банан	150	4,35	4,8	33,52	88,5
		430	26,91	19,65	52,73	379,22
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1610</b>	<b>60,99</b>	<b>64,15</b>	<b>234,4</b>	<b>1537,7</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_