

Утвержден
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3
Зарубина Т.Л.



Меню на 6 Июля 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
	Компот консерв	25				
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: Компот	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	170	0,06	0,02	9,99	40,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Банан	100				
Итого:		580				602,95
	Всего за день	1800				1727,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик