

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



Меню на 13 Июля 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Конфета	30	0,5	0,6	15,4	131,2
	итого	425	8,97	12,73	55,47	435,019
2	2 завтрак:					
	Сок	130	0,7	0	19	82,5
	итого	130				
3	Обед:					
87	Суп Щи	180	6,2	6	10,3	180
26	Рис отварной	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	60	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий					
	итого	590	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Пицца	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	итого	250	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1395				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____