**Утвержда**
**Заведующий МАДОУ «Детский сад №**
**_____ Зарубина Т.**

# Меню на 3 Августа 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 Щи | 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:** | | | | | |
| | Печенье | 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 |
| | | 100 | | | | 602,95 |
| **Итого:** | | **580** | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | **Всего за день** | **1800** | | | | 1727,21 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар_____
Кладовщик_____