



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



## Меню на 11 августа 2022г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	конфета	15				
<b>итого</b>		340	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Рыба порциями с овощами	120	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		650	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Макароны отварные с сыром	180	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	фрукт	150	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		510	6,7	5,08	56,69	328,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1650	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_