

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



Меню на 12 августа 2022г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша "Дружба"	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		хлеб	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	180	2,65	2,33	11	0,019
	итого		400	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
	итого		150				
3		Обед:					
	3	Рассольник	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Капуста тушеная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		помидор	30				
	итого		630	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Кекс зебра	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	150				
	итого		400	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1580	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____

Кладовщик: _____