

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



## Меню на 23 Августа 2022 года Сад

( режим работы группы 12 ч )

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша кукурузная вязкая с маслом	210	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,458	112,1
<b>Итого:</b>		<b>435</b>				<b>505,1</b>
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>3,4</b>	<b>4</b>	<b>86,0</b>
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Рассольник	230	1,74	4,88	9,21	85,0
	<b>II блюдо</b> Макароны отварные	130	3,64	5,37	36,67	210,0
	Тефтеля из говядины	70	12,6	9,49	6	168,7
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	0,9	78,48
	<b>III блюдо:</b> Компот	180	0,44	0,02	27,76	113
<b>Итого:</b>		<b>650</b>				<b>733,18</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Булочка	55	7,8	4,35	28,3	114
	Чай	180	3,64	5,37	36,37	210
	Суп молочный с рисом	250	2,3	0,7	13,2	80
	Яблоко	80	1,5	0,5	21	96
<b>Итого:</b>		<b>575</b>				<b>500,42</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				<b>1824,7</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_