

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



Меню на 20 Сентября 2022 года 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 Кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло (порциями)	10	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Печенье	20	2,3	0,7	13,2	80
Итого:		405				241,919
2	2 Завтрак					
	Снежок	100	2,8	3,4	4	86,0
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Гороховый	190	2,2	2,11	6,61	59,3
	II блюдо Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	Печень по строгановски	70	13,24	5,85	7,74	138,45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Кисель	180	0,08	0	29,85	120,45
Итого:		670				632,42
4	Уплотненный полдник:					
	Сочень с твороженной начинкой	85	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Омлет	150	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120
	Фрукт	150	0,4	0,3	10,3	10,3
Итого:		625				422,229
	Всего за день	1800				1382,568

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____