

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 1»
Зарубина Т.



Меню на 11 Октября 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 пшенная вязкая с маслом	175	5.67	5.28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1.1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0,065	43
	Чай с лимоном	180	3.94	3,26	16,458	112.1
	Печенье	20				
Итого:		400				505.1
2	2 Завтрак					
	Снежок	150	2.8	3.4	4	86.0
3	Обед:					
	I блюдо: Суп манный с гренками	190	1.74	4.88	9,21	85.0
	II блюдо Макароны отварные	130	3.64	5,37	36,67	210.0
	Тефтели из сердца в соусе	80	12.6	9,49	6	168.7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	0,9	78.48
	III блюдо: Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27,76	113
Итого:		660				733.18
4	Уплотненный полдник:					
	Коржик	70	7,8	4,35	28,3	114
	Чай	180	3,64	5,37	36,37	210
	Гуляш	70	2,3	0,7	13,2	80
	Рис отварной	120	0,06	0,05	0,012	0.42
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
Итого:		590				
	Всего за день	1800				1824.7

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____