

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



## Меню на 14 Октября 2022

### 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 гречневая на молоке	200	8,96	2,12	0,49	110,83
	Батон	40	9,88	1,25	60,38	293,75
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Зефир	25				
<b>Итого:</b>		<b>425</b>				
<b>2</b>	<b>2 Завтрак:</b>					
	Сок фруктовый	<b>150</b>	1	0,2	20	92
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Рассольник	250	3,93	1,98	14,68	92,56
	<b>II блюдо:</b> Горошница	175	3,18	6,67	13,49	128,09
	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	<b>III блюдо:</b> Кисель	180	0,08	0	29,85	120,45
<b>Итого:</b>		<b>715</b>				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	0,01	0,57
	Рыбное суфле	100	15,87	0,95	-	72,45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Картофель отварной	150	2,03	0,41	16,51	77,9
	Фрукт	80	0,4	0,3	10,3	10,3
<b>Итого:</b>		<b>560</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_