





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



## Меню на 19 Октября 2022г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша Кукурузная	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
			0,5	0,6	15,4	131,2
<b>итого</b>		395	8,97	12,73	55,47	435,019
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	180	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из кураги	180	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	30				
<b>итого</b>		630				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Чай сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107
278	Сладкий плов	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	фрукт	150				
<b>итого</b>		450	16,13	4,67	245,14	253,04
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1625				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_