

Утвержден  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3

Зарубина Т.Л.



## Меню на 9 Ноября 2022 г

### 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 Геркулесовая на молоке	205	5,5	6,85	23,39	169,0
	Чай	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	Хлеб	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	10	0,04	3,62	0,065	43,0
	Компот консерв.	25				
<b>Итого:</b>		<b>435</b>				<b>548,2</b>
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	<b>150</b>	2,5	3,6	7,2	48
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Крестьянский	250	2,31	7,73	15,42	140,58
	<b>II блюдо</b> Рис отварной	120	5,5	4,57	26,44	168,0
	Котлета мясная	70	3,5	2,8	1,0	45
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,9	0,9	78,48
	<b>III блюдо:</b> Кисель	180	0,44	0,54	19,93	96
<b>Итого:</b>		<b>655</b>				<b>528,06</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Печенье	50	2,3	0,7	13,2	80
	Макароны отварные	150	4,2	4,7	2,1	150
	Гуляш	70	15	12,9	-	175,75
	Чай	170	0,06	0,02	9,99	40,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Яблоко	120				
<b>Итого:</b>		<b>580</b>				<b>602,95</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				<b>1727,21</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_