

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



Меню на 2 Декабря 2022г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша гречневая	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	20				
итого			420	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	82,5
итого			100				
3		Обед:					
	3	Суп Харчо	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Перловка отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из кураги	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			600	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Кекс Зебренок	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с молоком	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	150				
итого			400	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1520	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____
Кладовщик: _____

