







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



## Меню на 12 Декабря 2022 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>					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	41
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		425	4,92	4,19	31,37	223,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Борщ со сметаной	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		650	50,28	30,24	122,29	929,81
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Булочка с повидлом	70	5,4	4,3	37,7	211,4
18	Чай	150	0,67	0,13	5,43	125,66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
10	Макароны отварные	130	5,5	4,9	9,09	0,019
	Гуляш из говядины	70				
	фрукт	150	3	2	42	120
<b>итого</b>		610	17,77	11,73	114,22	553,079
Калорийность всего за день (ккал):						
		1785	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_