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

Меню на 20 Декабря 2022 года
Сад
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
1	**Завтрак:**					
	Каша пшенная вязкая с маслом	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,458	112,1
	Мармелад	20				
Итого:		**400**				505,1
2	**2 Завтрак**					
	Снежок	**150**	2,8	3,4	4	86,0
3	**Обед:**					
	I блюдо: Суп манный с гренками	190	1,74	4,88	9,21	85,0
	II блюдо Макароны отварные	130	3,64	5,37	36,67	210,0
	Тефтели из сердца в соусе	80	12,6	9,49	6	168,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	0,9	78,48
	III блюдо: Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113
Итого:		**660**				733,18
4	**Уплотненный полдник:**					
	Булочка	70	7,8	4,35	28,3	114
	Чай	180	3,64	5,37	36,37	210
	Гуляш	70	2,3	0,7	13,2	80
	Рис отварной	120	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
Итого:		**590**				
	Всего за день	**1800**				1824,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар:_____
Кладовщик:_____