

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



## Меню на 11 Января 2023 г

### Сад

( режим работы группы 12 ч )

| № рец.        | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|               |                                      |                 | Б                    | Ж    | У     |                                |
| <b>1</b>      | <b>Завтрак:</b>                      |                 |                      |      |       |                                |
|               | Каша Геркулесовая                    | 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                        | 150             | 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>          |                 |                      |      |       |                                |
|               | Кекс                                 | 50              | 2,3                  | 0,7  | 13,2  | 80                             |
|               | Макаронны 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                               | 80              |                      |      |       |                                |
| <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 \_\_\_\_\_