

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 19 Января 2023 г.

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 пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Чай	180	0,02	-	-	0,19
	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Конфета	20				
Итого:		390				
2	2 Завтрак					
	йогурт	180	4,35	4,8	33,52	88,5
3	Обед:					
	I блюдо: Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	II блюдо Рис отварной	130	2,19	2,97	14,7	94,64
	Котлета рыбная	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Компот	180	1	0,2	20	92
	Огурец свежий	40				
		650				
4	Уплотненный полдник:					
	Сочень	20	2,3	0,7	13,2	80
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Суп молочный с гречкой	200	2,16	0,64	11,2	59,2
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Яблоко	80				
Итого:		610				342,438

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____