

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



Меню на 23 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 Рисовая	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	Чай	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	Батон	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	Сыр	15	2,3	6,32	12,2	102
Итого:		400				512,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12
	II блюдо: Гречка отварная	130	8,59	6,09	38,64	243,0
	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	III блюдо: Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
	Соус красный основной	20	11,62	42,03	80,18	745
	Горошек консервированный	40				
Итого		690				
4	Уплотненный полдник:					
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Картофель, запеченный	100	1,28	0,26	10,4	49,13
	Яблоко	100				
Итого:		610				335,62
	Всего за день	1800				1686,24

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____