

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



Меню на 27 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 гречневая на молоке | 200 | 8,96 | 2,12 | 0,49 | 110,83 |
| | Батон | 40 | 9,88 | 1,25 | 60,38 | 293,75 |
| | Чай | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Сыр | 15 | | | | |
| Итого: | | 425 | | | | |
| 2 | 2 Завтрак: | | | | | |
| | Снежок | 180 | 1 | 0,2 | 20 | 92 |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | I блюдо: Суп Харчо | 250 | 3,93 | 1,98 | 14,68 | 92,56 |
| | II блюдо: Горошница | 175 | 3,18 | 6,67 | 13,49 | 128,09 |
| | Гуляш | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | III блюдо: Кисель | 180 | 0,08 | 0 | 29,85 | 120,45 |
| | Огурец свежий | 40 | | | | |
| Итого: | | 715 | | | | |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | Чай | 180 | 0,06 | 0,03 | 0,01 | 0,57 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| | Картофель, запеченный с сыром | 220 | 2,03 | 0,41 | 16,51 | 77,9 |
| | Кекс | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 10,3 |
| | Яблоко | 100 | | | | |
| Итого: | | 630 | | | | |
| | Всего за день | 1800 | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____