

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



Меню на 9 Февраля 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 Рябушка | 190 | 6,21 | 5,28 | 27,90 | 184,0 |
| | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,19 |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Мармелад | 20 | | | | |
| Итого: | | 415 | | | | 313,29 |
| 2 | 2 Завтрак | | | | | |
| | Йогурт | 180 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | I блюдо: Суп картофельный с макаронными изделиями и яйцом «Кудрявый» | 200 | 4,9 | 3,8 | 20 | 121 |
| | II блюдо Картофельное пюре | 150 | 2,19 | 2,97 | 14,7 | 94,64 |
| | Рыба с овощами | 75 | 09,05 | 7,95 | 11,29 | 152,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | III блюдо: Компот | 180 | 0,08 | 0,08 | 13,94 | 54,88 |
| | Помидор свежий | 40 | | | | |
| Итого: | | 645 | | | | 518,92 |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,19 |
| | Омлет | 200 | 5,869 | 5,486 | - | 19,87 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Калачик сметанный | 80 | 6,5 | 15,0 | 58,0 | 320 |
| | Фрукт | 100 | | | | |
| Итого: | | 590 | | | | 532,06 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Всего за день | 1800 | | | | 1452,77 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____