

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



## Меню на 21 Марта 2023 года

### Сад

( режим работы группы 12 ч )

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшениная вязкая с маслом	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,458	112,1
	Мармелад	20				
<b>Итого:</b>		<b>400</b>				<b>505,1</b>
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Снежок	180	2,8	3,4	4	86,0
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Шахтерский с гренками	190	1,74	4,88	9,21	85,0
	<b>II блюдо</b> Рис отварной	130	3,64	5,37	36,67	210,0
	Тефтели из рыбы в соусе	80	12,6	9,49	6	168,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	0,9	78,48
	<b>III блюдо:</b> Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113
	Кукуруза консервированная	40				
<b>Итого:</b>		<b>660</b>				<b>733,18</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Булочка	70	7,8	4,35	28,3	114
	Чай	180	3,64	5,37	36,37	210
	Гуляш	70	2,3	0,7	13,2	80
	Макароны	120	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Груша	100				
<b>Итого:</b>		<b>590</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				<b>1824,7</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_