

Утвер:
Заведующий МАДОУ «Детский сад»
Зарубин:



Меню на 22 Марта 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 Геркулесовая	205	5,5	6,85	23,39	169,0
	Чай	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	Батон	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	10	0,04	3,62	0,065	43,0
	Компот консерв.	40				
	Сыр	15				
Итого:		435				548,2
2	2 Завтрак					
	Сок	180	2,5	3,6	7,2	48
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Овощной	250	2,31	7,73	15,42	140,58
	II блюдо Макароны	120	5,5	4,57	26,44	168,0
	Гуляш	70	3,5	2,8	1,0	45
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,9	0,9	78,48
	III блюдо: Кисель	180	0,44	0,54	19,93	96
	Огурец свежий	40				
Итого:		655				528,06
4	Уплотненный полдник:					
	Кекс	50	2,3	0,7	13,2	80
	Омлет	150	4,2	4,7	2,1	150
	Чай	170	0,06	0,02	9,99	40,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Апельсин	100				
Итого:		580				602,95
	Всего за день	1800				1727,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____