



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



## Меню на 27 Июля 2023г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Печенье	30				
<b>итого</b>		430	4,34	4,17	31,465	180,399
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	с	4,8	33,52	132,75
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп Кудрявый	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Рыба с овощами	80	0,9	7,95	11,29	137,03
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	4,9
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	45
	Помидор свежий	40				
<b>итого</b>		670	16,35	29,82	110,23	620,9
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	150				
<b>итого</b>		400	14,21	6,7	28,27	242,04
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1680	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_