



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



## Меню на 28 Августа 2023

### 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>					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	41
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		<b>455</b>	<b>4,92</b>	<b>4,19</b>	<b>31,37</b>	<b>223,38</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		<b>180</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Борщ со сметаной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Огурец свежий	40				
<b>итого</b>		<b>660</b>	<b>48,08</b>	<b>21,84</b>	<b>113,89</b>	<b>855,31</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Омлет	150	5,4	4,3	37,7	211,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
10	Чай с сахаром	180	5,5	4,9	9,09	0,019
	Фрукт	150				
<b>итого</b>		<b>360</b>	<b>12,5</b>	<b>9,4</b>	<b>56,79</b>	<b>259,419</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1655</b>	<b>48,67</b>	<b>51,93</b>	<b>265,5</b>	<b>1735,44</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

4