

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



Меню на 28 Ноября 2023г Сад (режим работы группы 12)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	200	3,94	0,32	0,07	18,84
	Кондитерское изделие	40				
итого		460	9,28	5,7	42,14	216,39
2	2 завтрак:					
	Снежок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречками и сметаной	200	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из рыбы	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Кисель	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
итого		660	30,11	23,8	163	798,41
4	Уплотненный полдник:					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Фрукт	180				
итого		680				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1980				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
 Кладовщик: М