

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



Меню на 7 Марта 2024г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Сыр	20				
итого		420	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,5	0	12,7	123,75
итого		180				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с клецками	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	30				
итого		680	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Уплотненный полдник:					
104	Булочка	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Какао с молоком	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	130	0,44	0,19	13,61	87
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Макаронные изделия отварные с сыром	250				
итого		460	8,3	5,28	66,69	424,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1740	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____