

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

Меню на 15 Августа 2024г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ 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
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	20				
итого		440	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	70	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	30				
итого		670	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Ватрушка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	120	0,44	0,19	13,61	87
итого		370	6,7	5,08	56,69	328,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1660	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: М