

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



Меню на 5 Сентября 2024г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
итого		440	4,34	4,17	31,465	187,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		100				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	200	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Рыба с овощами	80	0,9	7,95	11,29	174,2
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Компот	200	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
итого		670	16,35	29,82	110,23	918,17
4	Уплотненный полдник:					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Чай с сахаром	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	120				
394	Омлет	110	3,97	0,32	0,07	18,84
итого		540	18,61	12,35	51,56	482,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		1750	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____