


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

Меню на 19 Августа 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
итого		395	2,45	0,32	0	128,819
2	2 завтрак:					
к/к	Сок	150	2	2,4	2,8	88,5
		150				
3	Обед:					
102	Суп Уха из свежей рыбы	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Рис	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Гуляш из говядины	80	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	Огурец свежий	30				
итого		640	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Манник с повидлом	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
итого		270	22,52	13,2	37,8	109,929

Калорийность всего за день (ккал):

1455	52,5	34,89	157,1	1632,4
------	------	-------	-------	--------

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик
