

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



Меню на 15 Июля 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша рисовая на молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	3,94	3,26	16,458	112,1
		15				
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Рыба тушеная с овощами	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3			
		460				
4	Полдник:					
	Ватрушка	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
итого		235				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1145				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

