

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



Меню на 27 Августа 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:					
	Омлет натуральный	105	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Чай с сахаром	150	0,04	3,62	0,065	43
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
итого		300				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Харчо	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Лапша отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Биточек из говядины	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	2,34	13,24	0,54	96
		460				
4	Полдник:					
	Суфле из рыбы	100	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	130	0,3	0	15,2	
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
	Вафля	40				
итого		335				
Калорийность всего за день (ккал):		70				
		1195				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

