

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

Меню на 2 Июня 2022г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Омлет	110	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Сыр	10				
итого		305	11,45	12,06	22,55	243,93
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с клецками	150	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Пюре картофельное	80	1,5	2,2	8,6	77
143	Рыба тушеная с овощами	50	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		20				
		470	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Ватрушка с творогом	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	80	0,44	0,19	13,61	58
итого		300	4,36	3,25	40,54	209,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1175	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: *М* _____

