

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

## Меню на 11 Июля 2022

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	41
	Мармелад	20				
<b>итого</b>		<b>380</b>	<b>3,32</b>	<b>3,99</b>	<b>21,37</b>	<b>175,38</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,9	0	22,9	99
<b>итого</b>		<b>100</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Борщ	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	80	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтеля из говядины	50	10,46	8,86	8,7	156,99
67	Соус красный	10	11,62	42,03	42,03	74,5
349	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		<b>480</b>	<b>56,1</b>	<b>58,73</b>	<b>129,68</b>	<b>798,81</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка	50	3,9	3,06	26,93	151
10	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Яблоко	50				
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>4,17</b>	<b>3,23</b>	<b>27,04</b>	<b>151,019</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1205</b>	<b>29,97</b>	<b>30,4</b>	<b>184,9</b>	<b>1171,9</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

