

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



Меню на 30 Мая 2023г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	150	3,94	4,61	33,44	18,84
	Кондитерское изделие	20				
итого		370	9,48	9,29	66,81	216,34
2	2 завтрак:					
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречками	150	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Рис отварной	70	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тефтеля из рыбы	50	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Кисель	150	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	огурец свежий	30				
		480	47,04	57,2	81,92	623,96
4	Полдник:					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	60	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	100				
			0	0	0	129,83
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13
Калорийность всего за день (ккал):						

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

