

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

Меню на 5 Июня 2023

Ясли

(режим работы группы 10,5)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. |
|---|-----------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | ценность (ккал) |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 5 | Каша манная | 175 | 1,65 | 0,16 | 11,3 | 53,28 |
| | Батон | 30 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Чай | 150 | 0,02 | - | - | 41 |
| | Сыр | 15 | | | | |
| итого | | 375 | 3,32 | 3,99 | 21,37 | 175,38 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 150 | 0,9 | 0 | 22,9 | 99 |
| итого | | 150 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 82 | Суп Борщ со сметаной | 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 | 60 | 10,46 | 8,86 | 8,7 | 156,99 |
| 349 | Компот из кураги и чернослива | 150 | 0,98 | 0,13 | 29,76 | 119,85 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | помидор свежий | 30 | | | | |
| итого | | 480 | 44,48 | 16,7 | 87,65 | 724,31 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 104 | Омлет | 110 | 3,9 | 3,06 | 26,93 | 151 |
| 10 | Чай с сахаром | 100 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 0,019 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | Фрукт | 100 | | | | |
| итого | | 340 | 5,77 | 3,43 | 37,04 | 199,019 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1205 | 29,97 | 30,4 | 184,9 | 1171,9 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

