


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

Меню на 11 Августа 2023г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. |
|-------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | ценность (ккал) |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 215 | Каша гречневая | 70 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,83 |
| | Батон | 40 | 3 | 1,1 | 28,7 | 45 |
| 33 | Чай | 150 | 2,72 | 12,96 | 12,96 | 89 |
| | Масло | 5 | 3,94 | 3,26 | 16,458 | 33,1 |
| | Сыр | 15 | | | | |
| итого | | 280 | 18,62 | 25,44 | 58,608 | 277,93 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 150 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 150 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 146 | Суп Харчо | 150 | 3,93 | 1,98 | 14,68 | 92,56 |
| | Макаронны отварные | 60 | 2,725 | 5,061 | 22,468 | 146,5 |
| 41 | Котлета мясная | 50 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 |
| 34 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,14 | 0,04 | 0,9 | 216,81 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | Помидор свежий | 30 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 7,9 |
| | | 460 | 17,925 | 14,221 | 61,218 | 643,77 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 99 | Кекс Зебра | 50 | 15,87 | 0,95 | 2,87 | 72,45 |
| 31 | Чай | 130 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 0,019 |
| | Фрукт | 100 | | | | |
| итого | | 280 | 15,91 | 0,96 | 9,86 | 72,469 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1170 | 64,27 | 70,2 | 204,6 | 1370,4 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

