





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

# Меню на 05 сентября 2023 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	98	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	3,93	0,32	0,07	18,84
	к/к	Кондитерское изделие	15				
<b>итого</b>			365	9,48	4,61	33,44	216,34
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Кисломолочный продукт	150				
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	Суп Шахтерский	150	16,56	5,03	104,64	541,3
	24	Рис отварной	70	3,68	03,01	17,63	112,3
	64	Тефтели из рыбы	60	1,3	0,86	4,27	30,06
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			460				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	87	Сырник со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай	130	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
<b>итого</b>			200	13,94	7,5	1,67	129,429

Повар: 

Кладовщик: 