

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



## Меню на 3 Октября 2023г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	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
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Шахтерский с гречками и сметаной	150	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Рис отварной	70	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тефтели 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
	Помидор свежий	30				
		480	47,04	57,2	81,92	623,96
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сырник из творога со сгущенным	60	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	100				
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
			#####	#####	#####	535,14
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



