

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



## Меню на 19 Января 2024г

### 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>					
215	Каша гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	40	3	1,1	28,7	45
33	Чай с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
<b>итого</b>		345	18,62	25,44	58,608	277,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Суп Харчо	200	3,93	1,98	14,68	92,56
	Макаронны отварные	130	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	70	8,93	6,74	8,97	132
34	Кисель	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30	0,6	0,2	4,2	7,9
		660	17,925	14,221	61,218	643,77
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Кекс	110	0,14	0,04	0,9	216,81
	Картофель запеченный с	200	15,89	1,95	3,11	115,4
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	100	0,001	0,001	0,015	0,095
<b>итого</b>		580	18,411	15,241	11,555	428,324
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1765	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: М \_\_\_\_\_



