

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

## Меню на 23 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>					
4	Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
		15				
итого		355	2,5	3,95	17,17	113,919
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	180	2	2,4	2,8	61,4
итого		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
102	Суп гороховый	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Картофельное пюре	130	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Суфле из печени	50	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,2	8,86	42,8
	Огурец свежий	30				
Итого		580	18,06	9,38	58,79	428,68
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	60	11,82	6,37	1,42	109,91
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100				
итого		290	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар  
Кладовщик



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



## Меню на 23 Января 2023г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
4	Каша кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>		400	4,1	4,03	27,17	237,519
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	180	2	2,4	2,8	88,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
102	Суп Гороховый	200	3.1	3.1	9,79	59,3
304	Картофельное пюре	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Суфле из печени	70	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	30				
<b>итого</b>		650	16,9	7,95	47,13	519,5
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	80	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Фрукт	180				
<b>итого</b>		580	22,4	14,69	11,91	315,929
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1810	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар  
Кладовщик

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_