

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



## Меню на 25 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 пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
<b>итого</b>		335	11,45	12,06	22,55	243,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	180	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30				
		610	15,85	9,215	48,53	459,33
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Каша гречневая	175				
	Фрукт	120	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		465	5,52	3,26	36,93	247,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1590	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_





