

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



## Меню на 30 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>					
	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 с лимоном	150	3,94	4,61	33,44	18,84
					В	
<b>итого</b>		350	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
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Шахтерский с гречкой и сметаной	180	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Рис отварной	130	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тефтели из рыбы	70	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Кисель	200	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		630	47,04	57,2	81,92	623,96
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	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
<b>итого</b>		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 30 Января 2024г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
273	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с лимоном	180	3,94	0,32	0,07	18,84
Итого		400	9,48	5	33,44	216,39
<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 гренками и сметаной	200	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из рыбы	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	11,62	42	8	74,5
349	Кисель	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	96
итого		660	40,34	63,3	159,1	841,91
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	180				
			27,9	15	3,352	259,24
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):			1570		1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик:     И



