

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 10»
Зарубин



Меню на 20 Августа 2024г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	90
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33
	Чай	150	3,94	4,61	33,44	180
	Кондитерское изделие	30			в	
итого		380	9,48	9,29	66,81	216
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	180	4,35	4,8	33,52	88
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречками и сметаной	180	16,56	5,03	10,4	149
35	Рис отварной	130	3,68	0,3	17,63	112
128	Тефтели рыбная	70	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74
	Компот из кураги	200	0,98	0,13	29,79	119
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	40
	Огурец свежий	30				
		660	47,04	57,2	81,92	623
4	Полдник:					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,4
	Фрукт	80				
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	90
						535
итого		1180	74,85	21,7	183,8	

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

