

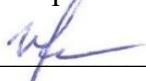
УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Д/с № 20»  
Н.Г. Муравьева




Меню для детей 1-3 года  
«22» января 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	4,16	5,6	19,56	150,0	1,5	96
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	36,0	2,35	393
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>6,54</b>	<b>5,85</b>	<b>42,82</b>	<b>266,0</b>	<b>3,85</b>	
Второй завтрак:	Ряженка	120	3,48	3,0	5,04	74,0	0,36	401
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>3,48</b>	<b>3,0</b>	<b>5,04</b>	<b>74,0</b>	<b>0,36</b>	
Обед	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,4	1,85	2,33	35,0	4,0	11
	Борщ со сметаной	150	1,35	3,3	7,65	120,0	18,0	57
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	50	7,34	5,9	1,65	112,0	0,25	277
	Каша перловая рассыпчатая	120	2,9	4,3	29,35	171,0	0	220
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,07	0,05	1,9	0,14	392
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	140,0	0	1
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>14,71</b>	<b>22,97</b>	<b>55,65</b>	<b>580,0</b>	<b>22,39</b>	
Уплотнённый полдник	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	72,0	0	604
	Запеканка творожная с повидлом	100	11,7	8,0	11,43	254,0	1,6	237
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	12,0	75,8	0,98	395
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>295</b>	<b>17,47</b>	<b>11,71</b>	<b>49,35</b>	<b>481,8</b>	<b>2,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1285</b>	<b>42,20</b>	<b>43,53</b>	<b>152,86</b>	<b>1401,8</b>	<b>29,18</b>	

Повара::

 /Шевченко М.Н./

 /Дыганова С.В./