

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




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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	150	4,8	5,55	21,9	160,0	1,4	99
	Какао с молоком	150	3,05	2,66	13,2	89,16	1,2	397
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,0	43,3	0,08	7
Итого за завтрак		342	12,91	11,99	49,86	372,46	2,68	
Второй завтрак:	Сок	180	0,9	0,0	18,18	76,0	7,0	399
Итого за второй завтрак		180	0,9	0,0	18,18	76,0	7,0	
Обед	Винегрет с растительным маслом	40	0,52	2,48	3,24	40,28	8,0	45
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,01	6,0	11,0	131,0	0,73	102
	Жаркое по- домашнему	150	8,0	8,14	14,55	192,0	1,7	205
	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
Итого за обед		530	14,25	21,76	43,46	505,18	10,57	
Уплотнённый полдник	Биточки рыбные	50	6,6	4,04	2,6	110,0	3,41	248
	Макаронны отварные с маслом	120	30,7	4,4	166,1	135,0	0	204
	Чай сладкий	150	0,27	0,06	0,05	1,9	0,14	391
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
Итого за уплотненный полдник		350	39,85	8,74	183,51	326,9	3,55	
Итого за день		1402	67,9	42,4	295,01	1280,54	27,4	

Повара:

 /Шевченко М.Н./

 /Дыганова С.В./