


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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	6,78	6,15	23,98	178,06	7,21	270
	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
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	74,8	0	6
Итого за завтрак		340	12,15	13,17	51,98	422,02	8,41	
Второй завтрак:	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	15,0	368
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,8	15,0	
Обед	Салат из вареной моркови и репчатого лука	40	0,44	2,6	5,24	42,8	6,5	38
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,85	8,4	13,65	142,05	18,45	67
	Котлета рыбная	50	6,6	4,04	2,6	100,0	3,41	248
	Гороховая каша	100	2,6	0,9	8,7	80,0	0,2	221
	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	15,21	23,56	44,86	506,75	28,7	
Уплотнённый полдник	Пудинг из творога с рисом с шоколадным соусом	120/20	15,14/0,43	10,76/0,19	24,34/6,08	254,0/27,18	1,6/0,05	236/352
	Бутерброд с повидлом	55	2,76	4,32	31,76	177,1	0,5	2
	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		385	20,45	15,38	70,91	513,0	2,24	
Итого за день		1350	48,19	52,49	177,06	1483,57	54,36	

Повара:

 /Шевченко М.Н./

 /Дыганова С.В./