

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ
Детский сад № 1
Синявская Н.А.
20 января 2022 г.

МЕНЮ
21 января 2022 г.
Ясли 10 часов

№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность	Вита- мин С.мг
			Белки г	Жиры г	Угле- воды г		
Завтрак							
185	Каша гречневая молочная	150	5.42	5.5	17.38	140.7	2.3
392	Чай	160	0.08	0.02	6	24.5	
1	Бутерброд с маслом сливочным	18/5	1.58	2.24	9.81	61.01	1.07
Итого		333	7.08	7.76	33.19	226.21	3.37
Второй завтрак							
1	Напиток сокосодержащий	110	0.55	0.11	11.11	47.63	3.2
Итого		115	0.94	0.57	14.66	67.53	3.2
Обед							
416	Салат из капусты квашеной	30	0.54	1.03	1.41	17.07	3.5
24	Суп рыбный	180	21.44	2.52	11.67	155.12	10.4
287-01	Суфле из печени	60	1.77	1.77	7.1	51.41	2.35
321	Картофельное пюре	120	3.8	5.43	23.14	156.63	4.5
376	Компот из сухофруктов	150	0.31	0.01	27.44	111.09	3.7
1	Хлеб ржаной	30	1.83	0.36	11.97	58.44	
1	Хлеб пшеничный	18	1.20	0.13	7.69	36.73	
Итого		588	31.14	11.36	101.53	634.12	29.25
Уплотнённый полдник							
80	Запеканка творожная с морковью и сгущенкой	140/20	9.1	7.5	15.12	164.38	2.37
1	Кефир с сахаром	170	4.93	5.44	6.8	95.88	2.19
Итого		310	14.23	13.09	56.02	398.81	4.56
Всего за день		1341	54.36	33.68	210.49	1360.25	40.38