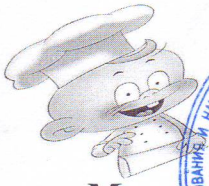

Утверждаю:
Заведующая
МБДОУ № 3 «Одуванчик»
_____ Е.Е. Сихаджок

Меню «29» сентября 2021года

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Калорийность
1.	Омлет	130	203,65
2.	Огурцы свежие	60	20,8
3.	Сыр в порционной нарезке	16	54,6
4.	Хлеб пшеничный с маслом	44,24/6	132,82
5.	Кофейный напиток на молоке 2-й вар.	200	135,65

Второй завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Калорийность
1.	Сок фруктовый	162,2	88

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Калорийность
1.	Суп картофельный с бобовыми	200	167,01
2.	Пудинг из говядины	70	222,71
3.	Икра из отв.свеклы	90	122,12
4.	Хлеб пшеничный	30	70,5
5.	Хлеб ржаной	48,79	100,5
6.	Компот из сухофруктов	200	82,19

Полдник

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Калорийность
1.	Запек. из творога	120	258,95
2.	Соус молочный	50	61,54
3.	Булочка	70	204,92
4.	Кефир	197,55	102,82
5.	Фрукты свежие	130	61,1
ИТОГО калорийность за день:			**2201,21**

Elena Sikhadzhok

Подписано цифровой подписью: Elena Sikhadzhok
DN: cn=Elena Sikhadzhok, o=МБДОУ "Детский сад № 3 "Одуванчик", ou, email=oduwanchick3@yandex.ru, c=RU
Дата: 2021.09.29 15:22:38 +03'00'