

Утверждаю: Заведующая

| Меню «30» мая 2022года | | | | | | МБДОУ № 3 «Одуванчик» Е.Е. Сихаджок | | | | |
|------------------------|-------------------------------|--|------------------------------------|--------------------------|-----------------------|--|---------------------------|------------------|--|--|
| Зав | трак | | | | | SAHIM SON | МБДОУ | 8978 | THAN THE PROPERTY OF THE PROPE | |
| No. | Наименование блюда | Выход | Б/Ж/У | Кал ори йнос ть | | B2 OF B2 OF B430 OF B4 | "Сдува Сик" 2707010069 | Ca * STANTING | Fe | |
| 1. | Каша манная жидкая | 180 | 6,4/7,21/22,2 | 186, 7 | 0,1 | 0,16 | 1,4 | 165 | 0,4 | |
| 2. | Хлеб пшеничный с маслом | 35/6 | 2,42/4,6/ 14,57 | 101, 49 | 0,06 | 0,015 | 3 | 16,7 | 0,41 | |
| 3. | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,95/4,27/ 19,9 | 33,0 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 126 | 0,1 | |
| Вто | рой завтрак | en e | | | | | • | | | |
| № п/ п | Наименование блюда | Выход | Б/Ж/У | Кал ори йно ть | | B2 | С | Ca | Fe | |
| 1. | Сок фруктовый | 148,94 | 0/0/18 | 88 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | |
| Обед | 1 | | | | | 6 | | | | |
| № п/ п | Наименование блюда | Выход гр. | Б/Ж/У | Кал ори йнос ть | | B2 | С | Ca | Fe | |
| 1. | Суп полевой | 200 | 3,85/7,07/ 11,81 | 88,9 | 0,04 | 0,03 | 8 | 21 | 0,6 | |
| 2. | Котлеты из курицы | 70 | 13,92/14,59/ 7,14 | 350, 38 | 0,7 | 0,11 | 1,45 | 26 | 0,8 | |
| 3. | Каша гречневая | 130 | 5,539/4,718/2 4,858 | 163, 73 | 0,08 | 0,09 | 0 | 12,3 | 0,9 | |
| 3. | Зеленый горошек | 179,7 9 | 1,62/0,11/ 3,36 | | 0,02 | 0,02 | 6 | 13,8 | 0,4 | |
| 4. | Хлеб пшеничный | 32,64 | 2,37/0,3/ 14,49 | 70,5 | 0,03 | 0,009 | 0,5 | 16 | 0,39 | |
| 5. | Хлеб ржаной | 53,2 | 2,97/0,54/ 15 | 100, | 0,08 | 0,036 | 0 | 15,8 | 1,76 | |
| 6. | Компот из сухофруктов | 180 | 0,639/0,135/1 3,810 | 82,1 | 0,06 | 0,01 | 2 | 28 | 1 | |
| Толд | ник | | | | | | | | | |
| № п/ п | Наименование блюда | Выход гр. | Б/Ж/У | Кал ори йнос ть | B1 | B2 | С | Ca | Fe | |
| 4. | Пирожок с повидлом | 85 | 6,96/3,69/ 52,65 | 207, | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 12 | 0,8 | |
| 5. | Чай с сахаром | 180 | 0/0/7,209 | 129, 68 | 0 | 0 | 0 | 1,25 | 0,1 | |
| 6. | Фрукты свежие ИТОГО | 90 | 0,5/0,5/9,8 52,138/47,73 | 61,1 1547 | 0,03 1, 301 | 0,02 0,72 | 13 38,7 | 20,8 | 2,9 11,9 | |
| ка | лорийность за день: | 1611 | 3/234,797 | ,085 | | | 50 | 670 | 6 | |

день: