Утверждаю: Заведующая

БДОУ № 3 «Одуванчик» Е.Е. Сихаджок

Меню «З1мая 2022года

№ п/ п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калоск рийн ость	II	Одуванчик" , 3 Одуванчик" , 3 702010069 с 3	HAS M HAYKN PECT	Ca	Fe
1.	Каша пшенная молочная жидкая	180	8/8,85/30	186,7	0,19h	* W3	1,4	100	0,9
2.	Сыр порционный в нарезке	19,25	3,48/4,42/0	63	0,00	0,054	0,1	135	0,13
3.	Хлеб пшеничный с маслом	31,46/6	2,42/4,6/ 14,57	101,4 9	0,06	0,015	3	16,7	0,41
4.	Чай с сахаром	180	0/0/7,209	33,05	0	0	0	1,25	0,1

Второй завтрак

№ п/ п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Кал ори йнос ть	B1	B2	C	Ca	Fe
1.	Фрукты свежие	90	0,5/0,5/9,8	88	0,03	0,02	13	20,8	2,9

Обед

No			Б/Ж/У	Кал	B1	B2	C	Ca	Fe
п/ п	Наименование блюда	Выход гр.		ори йнос ть					
1.	Свекольник	200	2,17/3,32/ 13,55	88,9	0,05	0,05	7,8	20,2	0,22
2.	Котлеты из говядины	75	11,66/8,66/ 11,78	350, 38	0,07	0,12	0,11	27,3	1,9
3.	Капуста тушеная	150	3,88/4,23/ 13,26		0,06	0,04	25,5	91	1,5
4.	Хлеб пшеничный	30	2,37/0,3/ 14,49	70,5	0,03	0,009	0,5	16	0,39
5.	Хлеб ржаной	42,55	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

Полдник

№ п/ п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Кало рийн ость	B1	B2	C	Ca	Fe
4.	Пудинг из творога с рисом	110	19,69/11,46/ 14,02	207,9	0,05	0,27	0,3	140	0,1
2.	Соус сметанный	40	1,1/4,13/ 4,59	129,6 8	0,09	0,02	0,3	16,9	0,02
3.	Йогурт	197,88	6,2/4,85/8,5	61,1	0,06	0,3	1,2	238	0,2
К	ИТОГО алорийность за день:		65,079/55,995/ 170,579	1440, 071	0,836	1,014	55,2 10	866, 970	11,530