МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 3 "ОДУВАНЧИК"
Подписан: МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 3 "ОДУВАНЧИК"
DN: STREET="УЛИЦА ЛЕНИНА, 51", S=Республика Адыгея (Адыгея), L=ГОРОД МАЙКОП, C=RU, G=Елена Евгеньевна, SN=Сихаджок, CN="МБДОУ ""ДЕТСКИЙ САД № 3 ""ОДУВАНЧИК""", T=ЗАВЕДУЮЩАЯ, O="МБДОУ "" ДЕТСКИЙ САД № 3 ""ОДУВАНЧИК""", E=avitomkucbou@mail.ru, ИНН=010504268229, OID.1.2.643.100.4=0105034864, СНИЛС=06043315920, ОГРН=1020100694877
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.07.28 12:51:22+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

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

Меню «28» июля 2022года

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
1.	Каша овсянная мол.жидкая	180	7,3/8,29/25,38	206,48	0,08	0,18	2,15	254	0,7
2.	Хлеб пшеничный с маслом	36,33/6	2,42/4,6/14,57	109,32	0,06	0,015	3	16,72	0,41
3.	Кофейный напиток с мол.	180	4,95/4,27/19,9	139,14	0,04	0,16	1,3	126	0,1

Второй завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
1.	Фрукты свежие	90	0,5/0,5/9,8	47	0,03	0,02	13	20,8	2,9

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
1.	Суп картофельный с бобовыми	200	5,94/2,74/19,95	128	0,16	0,05	7,9	15,2	0,3
2.	Гуляш их говядины	100	12,89/10,19/3,28	226,5	0,05	0,12	0,69	13,6	0,5
3.	Макаронные изделия	130	4,82/4,12/26,21	173,75	0,05	0,014	0,014	5,3	0,7
4.	Огурцы свежие	70							
5.	Хлеб пшеничный	35	2,37/0,3/14,49	70,5	0,03	0,009	0,5	16	0,39
6.	Хлеб ржаной	57,68	2,97/,54/15	78,3	0,081	0,036	0	15,8	1,76
7.	Кисель из сухофруктов	180	0,8/0,06/25,72	106,56	0	0	0	1	0,1

Полдник

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
1.	Запеканка из творога	110	14,35/12,9/18,17	294,011	0,09	0,4	0,5	237	0,8
2.	Соус молочный	40	1,19/2,74/5,95	53,46	0,014	0,05	0,3	36	0,06
3.	Кефир	242,3	5,63/4,85/7,76	102,82	0,08	0,4	1,4	145	0,32
ИТОГО калорийность за день:		**1521**	**66,13/56,1/206,18**	**1735,94**	**0,765**	**1,454**	**30,754**	**902,42**	**8,92**