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: 2022.09.13 15:39:00+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

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

Меню «13» сентября 2022года

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
1.	Каша манная молочная	180	3,6/4/22,2	171,54	0,1	0,16	1,4	165	0,4
2.	Сыр порционный в нарезке	14,62	3,48/4,42/0	54,6	0,005	0,054	0,1	135	0,13
3.	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,42/4,6/14,57	109,32	0,06	0,015	3	16,72	0,41
4.	Чай с сахаром	180	0/0/7,209	29,745	0	0	0	1,25	0,1

Второй завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	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	В1	В2	С	Са	Fe
1.	Свекольник	200	2,17/3,32/13,55	97,18	0,05	0,05	7,8	20,2	0,22
2.	Жаркое по-домашнему	180	22,5/3,65/18	297	0,02	0,3	9,1	42	4
3.	Огурец свежий	60	1,62/0,11/3,36	20,67	0,02	0,02	6	13,8	0,4
4.	Хлеб пшеничный	28,37	2,37/0,3/14,49	70,5	0,03	0,009	0,5	16	0,39
5.	Хлеб ржаной	36,37	2,97/0,54/15	78,3	0,081	0,036	0	15,8	1,76
6.	Компот из свежих яблок	180	0,639/0,135/13,810	56,88	0,06	0,01	2	28	1

Полдник

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
1.	Сырник из творога	100	20,99/14,02/24,920	313,75	0,05	0,25	0,2	141	0,7
2.	Соус сметанный	40	1,1/4,13/4,59	40,536	0,09	0,02	0,3	16,9	0,02
3.	Йогурт	200	6,2/4,85/8,5	102,8	0,06	0,3	1,2	238	0,2
ИТОГО калорийность за день:		**1534,5**	**70,559/44,575/169,999**	**1489,821**	**0,836**	**1,2444**	**44,6**	**870,470**	**12,630**