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: 2022.09.21 11:27:16+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

МБДОУ № 3 «Одуванчик»
Е.Е. Сихаджок

Меню «21» сентября 2022года

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
1.	Омлет	130	17,65/16,07/3,02	203,65	0,08	0,44	0,4	106	2
2.	Огурцы свежие	60	0,51/3,31/2,54	43,26	0,002	0,02	6	13,8	0,4
4.	Сыр порционный в нарезке	13,96	3,48/4,42/0	54,6	0,005	0,054	0,1	135	0,13
5.	Хлеб пшеничный с маслом	30,36/6	2,42/4,6/14,57	109,32	6	0,015	3	16,72	0,41
6.	Какао на молоке 2 вар.	180	5,87/4,47/20,04	143,04	0,06	0,21	1,7	163	0,3

Второй завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
1.	Сок фруктовый	142,85	0/0/18	75	0,01	0,01	2	7	1,4

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
1.	Борщ со свежей капустой	200	1,31/3,53/10,8	123,2	0,06	0,05	7,42	33,87	7
2.	Плов из отварн. говяд.	180	12,21/15,25/27,27	295,16	0,05	0,13	0,27	16,56	1,98
3.	Хлеб пшеничный	30	2,37/0,3/14,49	70,5	0,03	0,009	0,5	16	0,39
4.	Хлеб ржаной	44,65	2,97/0,54/15	78,3	0,081	0,036	0	15,8	1,76
5.	Компот из сухофруктов	180	0,639/0,135/13,81	56,88	0,06	0,01	2	28	1

Полдник

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
1.	Тефтеля рыбная	80	15,41/5,12/8,51	141,95	0,05	0,07	0,5	20,3	0,5
2.	Картофель отварной	130	2,69/4,29/21,69	136,46	0,1	0,06	13,9	11	0,8
3.	Хлеб пшеничный	20	1,58/0,2/9,66	47	0,02	0,006	0,5	4	0,26
4.	Чай с сахаром	180	0/0/7,209	29,745	0	0	0	1,25	0,1
5.	Конд.изделия (пряники)	50	1,4/0,8/23,3	167,9	0,04	0,01	0	5,5	0,4
6.	Фрукты свежие	90	0,5/0,5/9,8	47	0,03	0,02	13	20,8	2,9
ИТОГО калорийность за день:		**1654,5**	**70,509/63,035/209,909**	**1775,965**	**0,708**	**1,13**	**38,29**	**593,8**	**18,83**