Утверждаю: Заведующая 10 № 3 «Одуванчик» СССЕЕ. Сихаджок

Меню «23» сентября 2022 года Детский сал м

| Sabipak . | HAD | опы сад | No 3 T | 020 | | | | |
|---------------------------|-----------|---------------------|--------------------------|--|---------------------------------------|--|-------------|------|
| Наименование блюда | Выход гр. | Б/Ж/У | Кал ори йнос ть | BELLANDAN OF STANDAN O | В/2 анчи 3 гозо 1006 105 с 3486 | * 4 8 10 8 4 8 10 8 4 8 10 8 4 8 10 8 10 | BAHNA PECAL | Fe |
| Каша пшеничная мол.жидкая | 180 | 8,03/7,25/27, 05 | 203, 54 | 0.100 | 0,17 | MKN PUPILES | 244 | 1,2 |
| Хлеб пшеничный с | 33,34/6 | 2,42/4,6/14,5 | 109, | 6 | 0,015 | 3 | 16,7 2 | 0,41 |

32

маслом 124 0,8 133, 0,16 0,04 4,82/4,068/19 180 Какао с мол. 767 Второй завтрак

| № п/п | Наименование блюда | Выход гр. | Б/Ж/У | Кал ори йнос ть | B1 | B2 | С | Ca | Fe |
|----------|--------------------|-----------|--------|--------------------------|------|------|---|----|-----|
| 1. | Сок фруктовый | 150 | 0/0/18 | 75 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |

 $N_{\underline{0}}$

 Π/Π

3.

| | Обед | | | | | | | | |
|----------|-------------------------|-----------|-----------------|--------------------------|-------|-------|------|-----------|------|
| № п/п | Наименование блюда | Выход гр. | Б/Ж/У | Ка лори йность | B1 | B2 | С | Ca | Fe |
| 1. | Борщ со свежей капустой | 200 | 1,31/3,53/10,8 | 123,2 | 0,06 | 0,05 | 7,42 | 33,8 7 | 7 |
| 2. | Голубцы ленивые | 70 | 6,44/7,15/2,66 | 100,52 | 0,045 | 0,02 | 2,5 | 6,8 | 0,3 |
| 3. | Пюре картофельное | 130 | 3,09/4,27/20,96 | 135,02 | 0,14 | 0,11 | 5,4 | 41,6 | 1,1 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37/0,3/4,49 | 70,5 | 0,03 | 0,009 | 0,5 | 16 | 0,39 |
| 5. | Хлеб ржаной | 50 | 2,97/0,54/15 | 78,3 | 0,081 | 0,036 | 0 | 15,8 | 1,76 |
| 6: | Компот из свежих яблок | 180 | 0,15/0,15/18,54 | 77,010 | 0,08 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 |

| | Полдник | | | | | | | | |
|----------|--------------------------|-------|------------------------------|----------------------|-------|--------|------|--------|-------|
| № п/п | Наименование блюда | Выход | Б/Ж/У | Калор ийнос ть | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| 1. | Яйцо отварное | 40 | 5,1/4,6/0, | 63 | 0,03 | 0,18 | 0 | 22 | 0,8 |
| 2. | Огурец свежий | 60 | 0,51/3,31 /2,54 | 43,26 | 0,002 | - 0,02 | 6 | 13,8 | 0,4 |
| 4. | Чай с сахаром | 180 | 0/0\7,209 | 29,745 | Q | 0 | 0 | 1,25 | 0,1 |
| 5. | Булочка | 85 | 2/2,72/20 ,96 | 110,10 | 0,03 | 0,02 | 0 | 11,6 | 0,8 |
| ито | ГО калорийность за день: | 1551 | 40,79/42, 688/201, 949 | 1399,2 | 0,883 | 1,14 | 32,3 | 798,44 | 16,86 |