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: 2022.10.12 15:25:27+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

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

МБДОУ "Детский сад № 3 "Одуванчик"

Меню «12» октября 2022года

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
1.	Омлет	130	17,65/16,07/3,02	203,65	0,08	0,44	0,4	106	2
2.	Икра кабачковая	128,2	0,51/3,31/2,54	43,26	0,002	0,02	6	13,8	0,4
3	Сыр в порц.нарезке	22,45	3,48/4,42/0	54,6	0,005	0,054	0,12	135	0,13
4.	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,42\4,6/14,57	109,32	6	0,015	3	16,72	0,41
5.	Кофейный напиток на мол. 2 вар.	180	4,95/4,27/19,9	139,15	0,04	0,16	1,3	126	0,1

Второй завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
1.	Сок фруктовый	146,35	0/0/18	75	0,01	0,01	2	7	1,4

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	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.	Пудинг из говядины	70	16,09/17,27/0,8	222,71	0,05	0,13	0	22,8	1,2
3.	Пюре картоф.	130	3,09/4,27/20,96	135,02	0,14	0,11	5,4	41,6	1,1
4.	Хлеб пшеничный	28	2,37/0,3/14,49	70,5	0,03	0,009	0,5	16	0,39
5.	Хлеб ржаной	48,78	2,97/0,54/15	78,3	0,081	0,036	0	15,8	1,76
6.	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	В1	В2	С	Са	Fe
1.	Кнели рыбные в томате с овощ.	170	13,3/7,2/6,3	143	0,09	0,07	4,7	35	0,09
2.	Хлеб пшеничн	19,63	1,58/0,2/9,66	47	0,02	0,006	0,5	4	0,26
3.	Чай с сахаром	180	0/0/7,209	29,745	0	0	0	1,25	0,1
4.	Фрукты свежие	90	0,5/0,5/9,8	47	0,03	0,02	13	20,8	2,9
5.	Печенье	45	2/2,72/20,96	166,84	0,03	0,02	0	11,6	0,8
ИТОГО калорийность за день:		**1684,5**	**74,479/65,325/196,969**	**1749,965**	**0,888**	**1,165**	**46,8**	**616,57**	**15,15**