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: 2022.10.18 12:06:31+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

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

Меню «18» октября 2022года

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
1.	Каша пшенная молочная жидкая	180	8/8,85/30	186,7	0,19	0,07	1,4	100	0,9
2.	Сыр порционный в нарезке		3,48/4,42/0	63	0,005	0,054	0,1	135	0,13
3.	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,42/4,6/14,57	101,49	0,06	0,015	3	16,72	0,41
4.	Чай с сахаром	180	0/0/7,209	33,05	0	0	0	1,25	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	88	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.	Свекольник	200	2,17/3,32/13,55	88,97	0,05	0.05	7,8	20,2	0,22
2.	Котлеты из говядины	75	11,66/8,66/11,78	350,38	0,07	0.12	0,11	27,3	1,9
3.	Капуста тушеная	150	3,88/4,23/13,26		0,06	0.04	25,5	91	1,5
4.	Хлеб пшеничный	25,75	2,37/0,3/14,49	70,5	0,03	0,009	0,5	16	0,39
5.	Хлеб ржаной	41,67	2,97/0,54/15	100,5	0,081	0,036	0	15,8	1,76
6.	Компот из с/фруктов	180	0,639/0,135/13,810	82,19	0,06	0.01	2	28	1

Полдник

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
1.	Пудинг из творога с рисом	110	19,69/11,46/14,02	256,47	0,05	0,27	0.3	140	0,10
2.	Соус сметанный	40	1,1/4,13/4,59	40,536	0,09	0,02	0.3	16,9	0,02
3.	Йогурт	156,25	6,2/4,85/8,5	102,8	0,06	0,3	1.2	238	0,2
ИТОГО калорийность за день			**65,079/55,995/170,579**	**1444,071**	**0,836**	**1,014**	**55,21**	**866,97**	**11,53**