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: 2022.09.29 15:00:21+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

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

Меню «29» сентября 2022года

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
1.	Каша пшеничн. молочная жид.	180	8.03/7.25/27,05	203,54	0,09	0,17	19	244	1,2
2.	Какао с молок.	180	4,82/4,0619,21	133,767	0,04	0,16	2,2	124	0,8
3.	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,42/4.6/14,57	109,32	6	0,015	3	16,72	0,41

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.	Суп картофельный с мак.изд.	200	2,18/4.37/15,36	109,72	0,03	0,01	0,8	7,8	0,4
2.	Тефтели говяжьи	70	11,6/11.4/9,6	187,5	0,03	0,08	0,5	12,6	0,9
3.	Капуста тушеная	150	3,88/4.23/13,26	106,91	0,06	0,04	25,5	91	1,5
4.	Хлеб пшеничный	29,38	2,37/0.3/14,49	70,5	0,03	0,009	0,5	16	0,39
5.	Хлеб ржаной	52,08	2,97/0.54/15	78,30	0,081	0,036	0	15,8	1,76
6.	Кисель из сухофруктов	180	0,8/0,06/25,72	106,56	0	0	0	1,0	0,1

Полдник

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
1.	Запеканка из творога	110	14,35/12,9/18,17	294,11	0,09	0,4	0,5	237	0,8
2.	Соус молочный	40	1,19/2.74/5,95	53,46	0,014	0,05	0,3	36	0,06
3.	Кефир	225	5,63/4.85/7,76	102,82	0,08	0,4	1,4	145	0,2
ИТОГО калорийность за день:		**1511**	**59,94/57,748/170,22**	**1496,947**	**0,735**	**1,39**	**49,6**	**966,72**	**11,32**