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: 2022.12.30 12:52:32+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

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

Меню «30» декабря 2022года

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
1.	Каша пшеничная мол.жидкая	180	8,03/7,25/27,05	203,54	0,19	0,17	1,98	244	1,2
2.	Хлеб пшеничный с маслом	32,17/6	2,42/4,6/14,57	109,32	6	0,015	3	16,72	0,41
3.	Какао с мол.	180	4,82/4,068/19,21	133,767	0,04	0,16	2,2	124	0,8

Второй завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
1.	Сок фруктовый	148,15	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.	Борщ со свежей капустой	200	1,31/3,53/10,8	123,2	0,06	0,05	7,42	33,87	7
2.	Гуляш из отварн.мяса	100	6,44/7,15/2,66	100,52	0,04	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	34,482,37/0,3/14,49	70,5	0,03	0,009	0,5	16	0,39
5.	Хлеб ржаной	55,54	2,97/,54/15	78,30	0,081	0,036	0	15,8	1,76
6.	Компот из с/фруктов	180	0,15/0,15/18,54	77,01	0,08	0,34	1,4	240	0,2

Полдник

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
1.	Яйцо отварное	40	5,1/4,6/,03	63	0,03	0,18	0	22	0,8
2.	Икра кабачковая	120,38	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	0	0	0	1,25	0,1
5.	Булочка	85	2/2,72/20,96	110,1	0,03	0,02	0	11,6	0,8
ИТОГО калорийность за день:		**1551**	**40,79/42,688/201,949**	**1399,282**	**0,883**	**1,146**	**32,32**	**798,44**	**16,86**