



Меню «10» января 2024года

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



Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Омлет	130	17,65/16,07/3,02	203,65	0,08	0,440	0,400	106	2
2.	Икра кабачковая	118,18	0,51/3,310/2,54	43,26	0,002	0,02	0,002	13,8	0,4
3.	Сыр порционный в нарезке	13,9	3,48/4,42/0	54,6	0,005	0,054	0,1	135	0,130
3.	Хлеб пшеничный с маслом	31,82/6	2,42/4,6/14,57	109,32	6	0,015	3	16,72	0,41
4.	Какао на молоке 2 вар.	180	5,87/4,47/20,04	143,04	0,06	0,21	1,7	163	0,3

Второй завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Сок фруктовый	142,85	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	Ca	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.	Плов из отварной говяд.	180	12,21/15,25/27,27	295,16	0,05	0,13	0,27	16,56	1,98
3.	Хлеб пшеничный	30	2,37/0,3/1,49	70,5	0,03	0,009	0,5	16	0,39
4.	Хлеб ржаной	47,62	2,97/0,54/15	78,3	0,081	0,036	0	15,8	1,76
5.	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	Ca	Fe
1.	Тефтеля рыбная	80	15,41/5,12/8,51	141,95	0,05	0,07	0,5	20,3	0,5
2.	Картофель отварной	130	2,69/4,29/21,69	136,46	0,1	0,06	13,9	11	0,8
3.	Хлеб пшеничный	20	1,589/0,2/9,66	47	0,02	0,006	0,5	4	0,26
4.	Чай с сахаром	180	0/0/7,209	29,745	0	0	0	1,25	0,1
5.	Конд.изделия (пряники)	50	1,4/0,8/23,3/	167,9	0,04	0,01	0	5,5	0,4
6.	Фрукты свежие	90	0,5/0,5/9,8	47	0,03	0,02	13	20,8	2,9
ИТОГО калорийность за день:		1654,5	70,509/63,035/209,909	1775,965	0,708	1,13	38,29	593,8	18,83