



Меню «15» января 2024 года



Утверждаю:

Заведующая

МБДОУ № 3 «Одуванчик»

Е. Е. Сихалжок

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
1.	Суп молочный с вермишелью	180	6.62/5.86/34.03	196.16	0.8	0.18	0.9	150	0.3
2.	Яйцо отварное	40	5.1/4.6/0.3	63	0.03	0.18	0	22	0.8
3.	Хлеб пшеничный с маслом	30.2/5/6	2.42/4.6/14.57	109.32	0.06	0.015	3	16.72	0.41
4.	Чай с сахаром	180	0/0/7.209	29.745	0	0	0	1.25	0.1

Второй завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
1.	Сок фруктовый	142.85	0/0/18	75	0.10	0.10	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	3.85/0.07/11.810	123.2	0.04	0.03	8	21	0.6
2.	Плов из отв. птицы	165	14.4/19.09/30.2	350.38	0.02	0.06	1	26.4	1
3.	Хлеб пшеничный	30	2.37/0.3/14.49	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	0.639/0.135/13.810	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.	Пирожок с повидлом	85	6.96/3.69/52.65	242.9	0.05	0.05	0.1	12	0.8
2.	Какао с молоком	180	4.82/4.068/19.21	133.767	0.04	0.16	2.2	124	0.8
3.	Фрукты свежие	90	0.5/0.5/9.8	47	0.03	0.02	13	20.8	2.9
ИТОГО калорийность за день:		1556	48/109/46.9/13/240.069	1576.152	1.271	0.78	32,12	473,84	18,66