

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

Меню «16» января 2024 года

**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
1.	Каша манная молочная	180	3,6/4/22,2	171,54	0,14	0,16	1,4	165	0,4
2	Сыр в порц.нарезке	13,9	3,48/4,42/0,0	54,6	0,005	0,0054	0,1	135,0	0,13
3.	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	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.	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.	Свекольник	200	2,17/3,32/13,55	97,18	0,05	0,05	7,8	20,2	0,22
2.	Жаркое по домашнему	180	22,5/3,65/18	297	0,02	0,3	9,1	42	4
3.	Зеленый горошек	176,05	1,62/0,11/3,36	20,67	0,02	0,02	6	13,8	0,4
4.	Хлеб пшеничный	25,84	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	78,3	0,081	0,036	0	15,8	1,76
6.	Компот из с/фруктов	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.	Сырник из творога	100	20,99/14,02/24,920	313,75	0,05	0,25	0,2	141	0,7
2.	Соус сметанный	40	1,1/4,13/4,59	40,536	0,09	0,02	0,3	16,9	0,02
3.	Йогурт	187,5	6,2/4,85/8,5	102,8	0,06	0,3	1,2	238	0,2
<b>ИТОГО калорийность за день:</b>		<b>1534,5</b>	<b>70,559/44,575/169,999</b>	<b>1489,821</b>	<b>0,836</b>	<b>1,244</b>	<b>44,6</b>	<b>870,470</b>	<b>12,630</b>