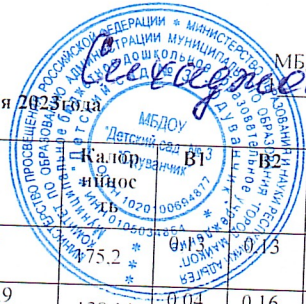




Меню «19» января 2023 года



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

**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Каша гречн. молочная жид.	180	4.35/6.34/7.2				1.3	10.8	0.88
2.	Кофейный напиток с мол.	180	4.95/4.27/19.9	139.14	0.04	0.16	1.30	126	0.1
3.	Хлеб пшеничный с маслом	28.05/6	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	Ca	Fe
1.	Сок фруктовый	152.18	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.	Суп полевой	200	3.85/7.07/1.81	126.77	0.04	0.03	8	21	0.6
2.	Котлета из говядины	75	11.66/8.66/11.78	149.27	0.07	0.12	0.11	27.3	1.9
3.	Икра из отв.свеклы	90	2/6.65/13.33	122.12	0.02	0.2	6.3	35.2	1.4
4.	Хлеб пшеничный	25	2.37/0.3/14.49	70.5	0.03	0.009	0.5	16	0.39
5.	Хлеб ржаной	43.48	2.97/0.54/15	78.30	0.081	0.036	0	15.8	1.76
6.	Компот из съяблок	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	Ca	Fe
1.	Печенье	45	2/2.72/20.96	110.1	0.03	0.02	0	11.6	0.8
2.	Котлеты, биточки рыбные	80	13.14/3.08/6.83	107.47	0.05	0.08	0.3	28	0.4
3.	Зеленый горошек	183.7	1.62/0.13.36	20.67	0.02	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.	Хлеб пшеничный	20	2.37/0.3/14.49	70.5	0.03	0.009	0.5	16	0.39
<b>ИТОГО</b> калорийность за день:		<b>1551</b>	<b>53.06/44.69/192.639</b>	<b>1437.615</b>	<b>0.751</b>	<b>1.176</b>	<b>30.21</b>	<b>574.47</b>	<b>10.94</b>