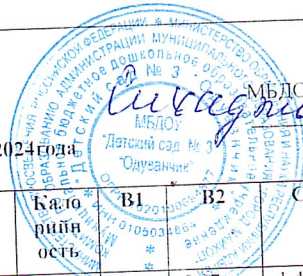




Меню «23» января 2024 года



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

**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
1.	Каша пшениная молочная жидкая	180	8/8.85/30	186.7	0.19	0.07	1.4	100	0.9
2.	Сыр порционный в нарезке	13.9	3.48/4.42/0	63	0.005	0.054	0.1	135	0.13
3.	Хлеб пшеничный с маслом	30./6	2.42/4.6/14.57	101.49	0.06	0.015	3	16.72	0.41
4.	Чай с сахаром	180	0/0/7.209	33.05	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	88	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	88.97	0.05	0.05	7.8	20.2	0.22
2.	Котлеты из говядины	75	11.66/8.66/11.78	350.38	0.07	0.12	0.11	27.3	1.9
3.	Капуста тушеная	150	3.88/4.23/13.26		0.06	0.04	25.5	91	1.5
4.	Хлеб пшеничный	24.18	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	100.5	0.081	0.036	0	15.8	1.76
6.	Компот из с/фруктов	180	0.639/0.135/13.810	82.19	0.06	0.01	2	28	1

**Полдник**

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
4.	Пудинг из творога с рисом	110	19.69/11.46/14.02	207.9	0.05	0.27	0.3	140	0.1
2.	Соус сметанный	40	1.1/4.13/4.59	129.68	0.09	0.02	0.3	16.9	0.02
3.	Йогурт	195.65	6.2/4.85/8.5	61.1	0.06	0.3	1.2	238	0.2
<b>ИТОГО</b>			<b>65.079/55.995/170.579</b>	<b>1440.071</b>	<b>0.836</b>	<b>1.014</b>	<b>55.210</b>	<b>866.970</b>	<b>11.530</b>
<b>калорийность за день:</b>									