



Утверждено:  
Заведующая  
МБДОУ № 3 «Одуванчик»  
Е.Е. Сихаджог/

Меню «01» февраля 2024 года

**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Каша пшеничн. молочная жид.	180	8.03/7.25/27.05	203.54	0.19	0.17	1.9	244	1.2
2.	Какао с молоком.	180	4.82/4.06/9.21	133.767	0.04	0.16	2.2	124	0.8
3.	Хлеб пшеничный с маслом	31.7/6	2.42/4.6/4.57	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.	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	Ca	Fe
1.	Суп картоф.с макар.изд-ми	200	2.18/4.37/15.36	109.72	0.03	0.01	0.8	7.8	0.4
2.	Тефтели говяжьи	70	11.6/11.4/9.6	187.5	0.03	0.08	0.5	12.6	0.9
3.	Капуста тушеная	150	3.88/4.23/13.26	106.91	0.06	0.04	25.5	91	1.5
4.	Хлеб пшеничный	30	2.37/0.3/4.49	70.5	0.03	0.009	0.5	16	0.39
5.	Хлеб ржаной	56,82	2.97/0.54/15	78.30	0.081	0.036	0	15.8	1.76
6.	Кисель из сухофруктов	180	0.8/0.06/5.72	106.56	0	0	0	1.0	0.1

**Полдник**

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Запеканка из творога	110	14.35/12.9/18.17	294.11	0.09	0.4	0.5	237	0.8
2.	Соус молочный	40	1.19/2.74/5.95	53.46	0.014	0.05	0.3	36	0.06
3.	Кефир	204.55	5.63/4.85/7.76	102.82	0.08	0.4	1.4	145	0.2
<b>ИТОГО калорийность за день:</b>		<b>1511</b>	<b>59.94/57.748/170.22</b>	<b>1496,947</b>	<b>0.735</b>	<b>1.39</b>	<b>49.6</b>	<b>966,72</b>	<b>11.32</b>