



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

Меню «19» февраля 2024 года

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Каша манная жидкая	180	6.4/7.21/22.2	186.7	0.1	0.16	1.4	165	0.4
2.	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2.42/4.6/14.57	101.49	0.06	0.015	3	16.72	0.41
3.	Кофейный напиток с молоком	180	4.95/4.27/19.9	33.05	0.04	0.16	1.3	126	0.1

Второй завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Сок фруктовый	139.53	0/0/18	88	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	3.85/7.07/11.81	88.97	0,04	0.03	8	21	0.6
2.	Котлеты из курницы	65	13.92/14.59/7.14	350.38	0.7	0.11	1.45	26	0.8
3.	Гречневая каша	100	5.539/4.718/24.858	163.73	0.08	0.09	0	12.3	0.9
4.	Зеленый горошек	181.39	1.62/0.11/3.36		0.02	0.02	6	13.8	0.4
5.	Хлеб пшеничный	28.16	2.37/0.3/14.49	70.5	0.03	0.009	0.5	16	0.39
6.	Хлеб ржаной	46.5	2.97/0.54/15	100.5	0.081	0.036	0	15.8	1.76
7.	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	Ca	Fe
1.	Пирожок с повидлом	85	6.96/3.69/52.65	207.9	0.05	0.05	0.1	12	0.8
2.	Чай с сахаром	180	0/0/7.209	129.68	0	0	0	1.25	0.1
3.	Фрукты свежие	90	0.5/0.5/9.8	61.1	0.03	0.02	13	20.8	2.9
ИТОГО калорийность за день:		1611	52.138/47.733/234.797	1547.085	1.301	0.72	38.750	481.670	11.96