



Меню «07» марта 2024 года



Утверждаю:  
Заведующая  
«Одуванчик»  
Т.Е. Сихалджок

**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Каша овсяная геркулес мол.жидкая	180	7.3/8.29/25.38	206.48	0.08	0.18*	2.15	254	0.7
2.	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2.42/4.6/14.57	109.32	0.06	0.015	3	16.72	0.41
3.	Кофейный напиток с мол.	180	4.95/4.27/19.9	139.14	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.	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 картофельный с бобовыми	200	5.94/2.74/19.95	128	0.16	0.05	7.9	15.2	0.3
2.	Гуляш из говядины	100	12.89/10.19/3.28	226.5	0.05	0.12	0.69	13.6	0.5
3.	Макаронные изделия	130	4.82/4.12/26.21	173.75	0.05	0.014	0.014	5.3	0.7
5.	Хлеб пшеничный	30	2.37/0.3/14.49	70.5	0.03	0.009	0.5	16	0.39
6.	Хлеб ржаной	50	2.97/0.54/15	78.3	0.081	0.036	0	15.8	1.76
7.	Кисель из с/фруктов	180	0.8/0.06/25.72	106.56	0	0	0	1	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	294.10	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	198	5.63/4.85/7.76	102.82	0.08	0.4	1.4	145	0.2
<b>ИТОГО</b> калорийность за день:		<b>1521</b>	<b>66.13/56.1/206.18</b>	<b>1735.94</b>	<b>0.765</b>	<b>1.454</b>	<b>30.754</b>	<b>902.42</b>	<b>8.92</b>