



Меню «13» марта 2024г



Утверждаю:
Заведующая
№ 3 «Одуванчик»
Л.Е. Синалжок

Завтрак

| № п/п | Наименование блюда | Выход гр. | Б/Ж/У | Калори йность | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|-------|---------------------------------|-----------|------------------|------------------|------|------|-----|-------|------|
| 1. | Омлет | 130 | 17.65/16.07/3.02 | 203.65 | 0.08 | 0.24 | 0.4 | 106 | 2 |
| 2. | Икра кабачковая | 124.46 | 0.51/3.31/2.54 | 43.26 | 0.00 | 0.02 | 6 | 13.8 | 0.4 |
| 3. | Сыр в порц.нарезке | 13.9 | 3.48/4.42/0 | 54.6 | 0.00 | 0.05 | 0.1 | 135.0 | 0.13 |
| 4. | Хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 2.42/4.6/14.57 | 109.32 | 6 | 0.01 | 3 | 16.72 | 0.41 |
| 5. | Кофейный напиток на мол. 2 вар. | 180 | 4.95/4.27/19.9 | 139.15 | 0.04 | 0.16 | 1.3 | 126 | 0.1 |

Второй завтрак

| № п/п | Наименование блюда | Выход гр. | Б/Ж/У | Калори йность | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|-------|--------------------|-----------|--------|------------------|------|------|---|----|-----|
| 1. | Сок фруктовый | 148.94 | 0/0/18 | 75 | 0.01 | 0.01 | 2 | 7 | 1.4 |

Обед

| № п/п | Наименование блюда | Выход гр. | Б/Ж/У | Калори йность | 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. | Пудинг из говядины | 70 | 16.09/17.27/0.8 | 222.71 | 0.05 | 0.13 | 0 | 22.8 | 1.2 |
| 3. | Пюре картоф. | 130 | 3.09/4.27/20.96 | 135.02 | 0.14 | 0.11 | 5.4 | 41.6 | 1.1 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 25 | 2.37/0.3/14.49 | 70.5 | 0.03 | 0.00 | 0.5 | 16 | 0.39 |
| 5. | Хлеб ржаной | 42.55 | 2.97/0.54/15 | 78.3 | 0.08 | 0.03 | 0 | 15.8 | 1.76 |
| 6. | Компот из сухофруктов | 180 | 0.639/0.135/13.81 | 56.88 | 0.06 | 0.01 | 2 | 28 | 1 |

Полдник

| № п/п | Наименование блюда | Выход гр. | Б/Ж/У | Калори йность | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|--------------|-------------------------------|---------------|------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| 1. | Кнели рыбные в томате с овоц. | 170 | 13.3/7.2/6.3 | 143 | 0.09 | 0.07 | 4.7 | 35 | 0.09 |
| 2. | Хлеб пшеничн | 20 | 1.58/0.2/9.66 | 47 | 0.02 | 0.00 | 0.5 | 4 | 0.26 |
| 3. | Чай с сахаром | 180 | 0/0/7.209 | 29.745 | 0 | 0 | 0 | 1.25 | 0.1 |
| 4. | Фрукты свежие | 90 | 0.5/0.5/9.8 | 47 | 0.03 | 0.02 | 13 | 20.8 | 2.9 |
| 5. | Печенье | 45 | 2/2.72/20.96 | 166.84 | 0.03 | 0.02 | 0 | 11.6 | 0.8 |
| ИТОГО | | 1684.5 | 74.479/65.325/196.969 | 1749.965 | 0.888 | 1.165 | 46.8 | 616.57 | 15.15 |