



Меню «14» марта 2024 года



Утверждено:
Заведующая
№ 3 «Одуванчик»
Е.Е. Сихалюк/

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*	0,19*	1,9	244	1,2
2.	Какао с молок.	180	4,82/4,06/9,21	133,767	0,04	0,16	2,2	124	0,8
3.	Хлеб пшеничный с маслом	35,1/6	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.изл-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	44,44	2,97/0,54/15	78,30	0,081	0,036	0	15,8	1,76
6.	Кисель из сухофруктов	180	0,8/0,06/25,72	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	200	5,63/4,85/7,76	102,82	0,08	0,4	1,4	145	0,2
ИТОГО калорийность за день:		1511	59,94/57,748/170,22	1496,947	0,735	1,39	49,6	966,72	11,32