



Меню «21» марта 2024 года

Утверждаю:
Заведующая
ДОО «Детский сад №3 «Одуванчик»
Е.Е. Сихалжок



Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
1.	Каша овсяная геркулес молжидкая	180	7.3/8.29/25.38	206.48	0.08	0.18	48	254	0.7
2.	Хлеб пшеничный с маслом	32.5/6	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	Са	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	Са	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	0.08	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	Са	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	202.5	5.63/4.85/7.76	102.82	0.08	0.4	1.4	145	0.2
ИТОГО калорийность за день:		1521	66.13/56.1/206.18	1735.94	0.765	1.454	30.754	902.42	8.92