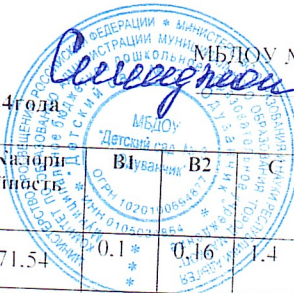




Меню «26» марта 2024 года



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

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Каша манная молочная	180	3.6/4/22.2	171.54	0.1*	0.16	1.4	165	0.4
2	Сыр в порц.нарезке	13.9	3.48/4.42/0.0	54.6	0.005	0.054	0.1	135.0	0.13
3.	Хлеб пшеничный с маслом	34.52/6	2.42/4.6/14.57	109.32	0.06	0.015	3	16.72	0.41
4.	Чай с сахаром	180	0/0/7.209	29.745	0	0	0	1.25	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.	Свекольник	200	2.17/3.32/13.55	97.18	0.05	0.05	7.8	20.2	0.22
2.	Жаркое домашнему	180	22.5/3.65/18	297	0.02	0.3	9.1	42	4
3.	Зеленый горошек	185.7	1.62/0.11/3.36	20.67	0.02	0.02	6	13.8	0.4
4.	Хлеб пшеничный	30	2.37/0.3/14.49	70.5	0.03	0.009	0.5	16	0.39
5.	Хлеб ржаной	57.15	2.97/0.54/15	78.3	0.081	0.036	0	15.8	1.76
6.	Компот из с/фруктов	180	0.639/0.135/13.810	56.88	0.06	0.01	2	28	1

Полдник

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Сырник из творога	100	20.99/14.02/24.920	313.75	0.05	0.25	0.2	141	0.7
2.	Соус сметанный	40	1.1/4.17/4.59	40.536	0.09	0.02	0.3	16.9	0.02
3.	Йогурт	197.15	6.2/4.85/8.5	102.8	0.06	0.3	1.2	238	0.2
ИТОГО калорийность за день:		1534.5	70.559/44.575/169.999	1489.821	0.836	1.2444	44.6	870.470	12.630

говядина 22.03.24.docx

26.03.2024, 09:44