



Меню «27» марта 2024 года



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

**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Омлет	130	17.65/16.07/3.02	203.65	0.08	0.44	0.4	106	2
2.	Икра кабачковая	130	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	32.85/6	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	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Сок фруктовый	135.13	0/0/18	75	0.01	0.01	2	7	1.4

**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.	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	30	2.37/0.3/14.49	70.5	0.03	0.00	0.5	16	0.39
5.	Хлеб ржаной	54.05	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	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Кнели рыбные в томате с овощ.	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
<b>ИТОГО</b>			<b>74.479/65.32</b>	<b>1749.96</b>	<b>0.88</b>	<b>1.16</b>	<b>46.8</b>	<b>616.57</b>	<b>15.15</b>
<b>калорийность за день:</b>		<b>1684.5</b>	<b>5/196.969</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>5</b>			