



Меню «04» апреля 2024 года

Утверждено:
Заведующая
МБДОУ № 3 «Одуванчик»
Е.Е. Сихаджок



Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Каша овсяная геркулес молжидкая	180	7.3/8.29/25.38	206,48	0,08	0,18	2,15	254	0,7
2.	Хлеб пшеничный с маслом	33,92/6	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	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 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	41,66	2.97/0.54/15	78,31	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	Ca	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	187,5	5.63/4.85/7.76	102,52	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