



Меню «22» апреля 2024 года



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

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Суп молочный с вермишелью	180	6,62/5,86/34,03	196,16	0,8	0,18	0,9	150	0,3
2.	Яйцо отварное	40	5,1/4,6/0,3	63	0,03	0,18	0	22	0,8
3.	Хлеб пшеничный с маслом	34/6	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.	Сок фруктовый	142,85	0/0/18	75	0,10	0,10	2	7	1,4

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Борщ со свежей капустой	200	3,85/0,07/11,810	123,2	0,04	0,03	8	21	0,6
2.	Плов из отв.птицы	165	14,4/19,09/30,2	350,38	0,02	0,06	1	26,4	1
3.	Хлеб пшеничный	30	2,37/0,3/14,49	70,5	0,03	0,009	0,5	16	0,39
4.	Хлеб ржаной	40,82	2,97/0,54/15	78,3	0,081	0,036	0	15,8	1,76
5.	Компот из сухофруктов	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.	Пирожок с повидлом	85	6,96/3,69/52,65	242,9	0,05	0,05	0,1	12	0,8
2.	Какао с молоком	180	4,82/4,068/19,21	133,767	0,04	0,16	2,2	124	0,8
3.	Фрукты свежие	90	0,5/0,5/9,8	47	0,03	0,02	13	20,8	2,9
<b>ИТОГО калорийность за день:</b>		<b>1556</b>	<b>48/109/46,913/240,069</b>	<b>1576,152</b>	<b>1,271</b>	<b>0,78</b>	<b>32,12</b>	<b>473,84</b>	<b>18,66</b>