12.11.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с-к/в № 3
_____ А.А.Сокол

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

МЕНЮ	ВОЗРАСТ	КЖБУ	БРУТТО	НЕТТО	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	САД (порция, гр)				B1	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК								
Кисель витаминизированный	50,0				0,017	0,000	3,7	0,18
Бутерброд с маслом	20,0	67,5/3,42/1,23/8,29						
Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	17,08/4,73/5,1/13,131			0,068	0,83	147,9	0,32
Какао с молоком	180,0	115,2/2,64/2,88/20,0			0,064	1,04	99,2	0,64
Хлеб пшеничный	20,0	47,0/0,16/1,52/9,84	0,020	0,020	0,022	0,00	4,00	0,22
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок яблочный	150,0	69/0,15/0,75/15,15			0,015	3,00	10,5	2,1
ОБЕД								
Овощи натуральные соленные	81,0	13,2/0,0081/0,891/2,84			00,8	12,15	8,1	0,891
Щи их свежей капусты с картофелем	200,0	66,4/3,98/1,4/6,22			00,46	14,78	27,20	0,64
Картофельная запеканка с мясом	170,0	323,0/19,98/19,81/16,07			0,179	3,4	21,25	2,98
Компот из сухофруктов	180,0	99,0/0,00/0,45/24,3			0,01	0,45	25,5	1,35
Хлеб пшеничный	20,0	47,0/0,16/1,52/9,84	0,020	0,020	0,022	0,00	4,00	0,22
Хлеб ржаной	40,0	70,0/0,48/2,64/13,36	0,040	0,040	0,07	00,0	14,0	1,56
ПОЛДНИК								
Сдоба обыкновенная(плюшка)	80,0	248,71/3,72/6,78/46,95	0,080	0,080	0,08	0,00	11,97	0,789
Напиток кисломолочный	180,0	156,6/5,76/9,0/15,3			0,054	1,08	214,2	0,18
Фрукты свежие- яблоко	133,0	62,51/0,53/0,53/13,03	0,133	0,133	00,36	13,3	21,28	2,926

12.11.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с-к/в № 3
_____ А.А.Сокол

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

МЕНЮ	ВОЗРАСТ	КЖБУ	БРУТТО	НЕТТО	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ЯСЛИ (порция, гр)				B1	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом	20,0	67,5/3,42/1,23/8,29						
Суп молочный с макаронными изделиями	180,0	131,0/4,73/5,1/17,08			0,068	0,83	147,9	0,32
Какао с молоком	150,0	107,6/2,46/2,69/18,67			0,29	0,97	92,6	0,6
Хлеб пшеничный	20,0	47,0/0,16/1,52/9,84	0,020	0,020	0,022	0,00	4,00	0,22
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок яблочный	150,0	69/0,15/0,75/15,15			0,015	3,00	10,5	2,1
ОБЕД								
Овощи натуральные соленные	68,0	12,8/0,064/0,703/2,24			0,006	9,59	6,4	0,73
Щи их свежей капусты с картофелем	180,0	57,90/3,58/1,28/5,59			00,41	13,30	24,50	0,57
Картофельная запеканка с мясом	170,0	323,0/19,98/19,81/16,07			0,179	3,4	21,25	2,98
Компот из сухофруктов	150,0	82,0/0,0/0,37/20,2			0,007	0,37	21,0	1,12
Хлеб пшеничный	15,0	35,25/0,12/1,14/7,38	0,015	0,015	0,017	0,3	0,18	17
Хлеб ржаной	30,0	51,80/0,35/1,96/9,93	0,030	0,030	0,053	0,0278	10,41	1,160
ПОЛДНИК								
Сдоба обыкновенная(плюшка)	80,0	248,71/3,72/6,78/46,95	0,080	0,080	0,08	0,00	11,97	0,789
Напиток кисломолочный	150,0	129,9/4,78/7,47/12,7			0,044	0,89	177,8	0,15
Фрукты свежие- яблоко	133,0	62,51/0,532/0,532/13,03			0,04	13,3	21,28	2,93