



15.11.2021 г.

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

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

МЕНЮ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВОЗРАСТ	КЖБУ	БРУТТО	НЕТТО	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
	САД (порция, гр)				B1	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК								
Кисель витаминизированный	50,0				0,017	0,000	3,7	0,18
Икра кабачковая пром. произ.	40,0	47,60/3,56/0,76/3,08			0,008	2,80	16,40	0,28
Омлет	110,0	179,35/14,72/9,48/2,54			0,068	0,34	89,68	1,69
Напиток кофейный с молоком	180,0	54/0,00/0,09/13,5			0,00	0,00	4,5	0,36
Хлеб пшеничный	20,0	47,0/0,16/1,52/9,84	0,020	0,020	0,022	0,00	4,00	0,22
Кондитерское изделие (пряник)	40,0	146,4/1,88/2,36/30,0	0,040	0,040	0,032	0,00	4,4	0,32
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок фруктово-ягодный	150,0	69/0,15/0,75/15,15			0,015	3,00	10,5	2,1
ОБЕД								
Овощи натуральные соленые	81,0	13,2/0,0081/0,891/2,84			0,008	12,15	8,1	0,891
Борщ	200,0	76/4,0/1,46/8,52			0,038	8,24	27,6	0,96
Мясо отварное	60,0	169,80/11,64/16,32/0,00			0,03	0,00	7,80	2,10
Картофельное пюре	100,0	92,0/4,40/2,10/10,90			0,09	3,40	26,0	0,70
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	0,00	14,0	1,56
Компот из свежих плодов	180,0	86,4/0,18/0,45/20,79			0,018	3,87	19,8	0,99
ПОЛДНИК								
Икра свекольная	60,0	55,2/4,26/1,44/6,06			0,018	4,74	26,4	1,02
Макароны отварные	100,0	184,82/4,99/10,44/24,56			0,17	3,80	17,80	3,51
Печень по-строгановски	0,83	230/10,4/23,4/3,89/			0,30	1,6	12	6,2
Чай с сахаром	180,0	71,1/42,43/2,88/14,31			0,036	1,17	113,4	0,09
Хлеб пшеничный	20,0	47,0/0,16/1,52/9,84	0,020	0,020	0,022	0,00	4,00	0,22



15.11.2021 г.

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

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

МЕНЮ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВОЗРАСТ	КЖБУ	БРУТТО	НЕТТО	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
	ЯСЛИ (порция, гр)				В1	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК							
Икра кабачковая пром. произ.	40,0	47,60/3,56/0,76/3,08			0,008	2,80	16,40	0,28
Омлет	100,0	161,49/13,25/8,532/2028			0,061	0,305	80,75	1,523
Напиток кофейный с молоком	150,0	11,21/0,00/0,07/11,21			0,00	0,00	3073	0,3
Хлеб пшеничный	0,015	35,25/0,12/1,14/7,38			0,017	0,00	3	0,17
Кондитерское изделие (пряник)	0,025	90,7/1,16/1,46/18,6			0,019	0,00	2,7	0,19
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок фруктово-ягодный	150,0	69/0,15/0,75/15,15			0,015	3,00	10,5	2,1
ОБЕД								
Овощи натуральные соленые	68,0	8,42/0,064/0,518/1,102			0,013	3,24	14,9	0,388
Борщ с капустой и картофелем	180,0	180,0/68,4/3,6/1,31/7,66			0,034	7,42	24,84	0,86
Мясо отварное	50,0	135,84/9,31/13,05/0,00			0,02	0,00	6,24	1,68
Картофельное пюре	90,0	74,0/3,52/1,68/8,72			0,07	2,72	21,00	0,56
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
Компот из свежих плодов	150,0	69,1/0,14/0,36/16,63			0,014	3,1	15,8	0,79
ПОЛДНИК								
Икра свекольная	40,0	46,0/2,84/0,96/4,16			0,012	3,16	17,6	0,68
Макаронны отварные	90,0	152,48/4,12/8,61/20,26			0,014	3,14	14,69	2,89
Печень по-строгановски	70,0	163,8/9,38/17,01/2,87			0,22	1,26	9,1	4,48
Чай с сахаром	150,0	11,21/0,00/0,07/11,21			0,00	0,00	3073	0,3
Хлеб пшеничный	15,0	35,25/0,12/1,14/7,38	0,015	0,015	0,017	0,3	0,18	17