



18.11.2021 г.

УТВЕРЖАЮ:

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

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ



МЕНЮ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВОЗРАСТ	КЖБУ	БРУТТО	НЕТТО	Витаминный (мг)			Минеральные вещества		
	САД (порция, гр)				В1	С	Ca	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>										
Кисель витаминизированный	50,0	18,5/0,0/0,0/4,6			0,08	4,0	0,48	0		
Бутерброд с маслом	25,0	84,4/4,28/1,54/10,37			0,022	0,0	4,6	0,23		
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200,0	287,4/14,12/8,56/31,52/			0,18	1,42	154,6	1,7		
Чай с сахаром	180,0	54,0/0,0/0,09/13,5			0,0	0,0	4,5	0,36		
Хлеб пшеничный	20,0	47,0/0,16/1,52/9,84	0,020	0,020	0,022	0,00	4,0	0,22		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие-яблоко	133,0	62,51/0,532/0,532/13,03	0,149	0,133	0,04	13,3	31,28	2,93		
<b>ОБЕД</b>										
Овощи натуральные соленые	81,0	10,53/0,081/0,648/1,377			0,016	4,05	18,63	0,486		
Суп с макаронными изделиями	200,0	89,0/2,28/2,16/15,06			0,084	6,60	12,20	0,76		
Тефтели говяжьи с рисом	80,0	144,84/9,017/14,48/1,49			0,0355	0,0	6,39	1,42		
Капуста тушеная	135,0	95,0/4,1/1,9/12,7			0,1	13,9	11,0	0,8		
Кисель из сока плодового ягодного	180,0	142,20/0,108/0,18/35,10			0,007	2,34	19,80	0,18		
Хлеб пшеничный	40,0	94,0/0,32/3,04/18,68	0,040	0,040	0,044	0,00	8,0	0,44		
Хлеб ржаной	35,0	60,90/0,42/2,31/11,69	0,035	0,035	0,063	0,00	12,25	1,365		
<b>ПОЛДНИК</b>										
Пудинг из творога с рисом	80,0	278,64/14,76/14,98/20,3			0,05	0,216	126,0	0,72		
Соус молочный сладкий	20,0	26,1/1,27/0,52/3,14			0,006	0,146	18,02	0,03		
Кисломолочный напиток	180,0	156,6/5,76/9,0/15,3			0,054	1,08	214,2	0,18		





18.11.2021 г.

УТВЕРЖАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с-к/в № 3  
А.А.СОКОЛ

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

МЕНЮ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВОЗРАСТ		КЖБУ	БРУТТО	НЕТТО	Витаминный (мг)			Минеральные вещества	
	ЯСЛИ (порция, гр)					В1	С	Ca	Fe	

**ЗАВТРАК**

Бутерброд с маслом	20,0		67,5/3,42/1,23/8,29			0,017	0,0	3,7	0,18
Суп молочный из хлопьев овсяных «Геркулес»	180,0		119,0/4,64/4,33/14,86			0,05	1,15	140,0	0,23
Чай с сахаром	150,0		45,0/0,0/0,07/11,21			0,0	0,0	3,73	0,3
Хлеб пшеничный	15,0		35,25/0,12/1,14/7,38	0,015	0,015	0,017	0,0	3	0,17

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Фрукты свежие-яблоко	120,0		62,51/0,532/0,532/13,03			0,04	13,3	21,28	2,93
----------------------	-------	--	-------------------------	--	--	------	------	-------	------

**ОБЕД**

Овощи натуральные соленые	71,0		10,53/0,081/0,648/1,377			0,013	3,24	14,9	0,388
Суп с макаронными изделиями	180,0		80,0/2,05/1,94/13,55			0,076	6,0	11,0	0,68
Тефтели говяжьи с рисом	70,0		115,87/7,21/11,58/1,9			0,0284	0,0	5,11	1,14
Капуста тушеная	120,0		95,0/4,1/1,9/12,7			0,006	0,027	15,28	0,036
Кисель из сока плодового ягодного	150,0		76,0/3,3/1,5/10,2			0,08	11,1	8,8	0,6
Хлеб ржаной	15,0		35,25/0,12/1,14/7,38	0,015	0,015	0,017	0,0	3,0	0,17
Хлеб пшеничный	30,0		51,80/0,35/1,96/9,93	0,030	0,030	0,053	0,0278	10,41	1,160

**ПОЛДНИК**

Пудинг из творога с рисом	70,0		224,4/11,89/12,06/16,3			0,04	0,17	101,5	0,58
Суп молочный сладкий	20,0		26,1/1,27/0,52/3,14			0,006	0,146	18,02	0,03
Кисломолочный напиток	150,0		129,9/4,78/7,47/12,7			0,044	0,89	177,8	0,15