



22.11.2021

МЕНЮ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

ВОЗРАСТ

САД
(порция, гр)

КЖБУ

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

- Кисель витаминизированный
- Икра кабачковая пром. произ.
- Чай с сахаром (1-й вариант)
- Яйцо отварное
- Хлеб пшеничный

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

- Сок фруктово-ягодный

ОБЕД

- Овощи натуральные соленые
- Свекольник со сметаной
- Сложный гарнир (картофель отварной + тушеная капуста)
- Тефтели говяжьи паровые
- Хлеб пшеничный
- Хлеб ржаной
- Компот из свежих плодов

ПОЛДНИК

- Запеканка из творога
- Соус молочный сладкий
- Кисломолочный напиток

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

	БРУТТО	НЕТТО			Витамины (мг)			Минеральные вещества				
		В1	С	Fe	Ca	Fe	Ca	Fe				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
47,60/0,76/3,56/3,08	0,020	0,008	2,80	16,4	0,28	16,4	0,28	16,4	0,28	16,4	0,28	0,28
78,3/1,17/1,35/15,66	0,020	0,036	1,17	114,3	0,36	114,3	0,36	114,3	0,36	114,3	0,36	0,36
179,35/14,72/9,48/2,54	0,020	0,068	0,34	58,50	0,405	58,50	0,405	58,50	0,405	58,50	0,405	0,405
47/0,16/1,52/9,84	0,020	0,022	0,00	4,00	0,22	4,00	0,22	4,00	0,22	4,00	0,22	0,22
69/0,15/0,75/15,15	0,015	3	10,5	2,1	2,1	10,5	2,1	10,5	2,1	10,5	2,1	2,1
10,53/0,081/0,648/1,377	0,016	4,05	18,63	0,486	0,486	18,63	0,486	18,63	0,486	18,63	0,486	0,486
77,6/3,56/1,74/9,62	0,052	7,34	30,20	1,22	1,22	30,20	1,22	30,20	1,22	30,20	1,22	1,22
140,49/7,026/3,4/37,39	0,09	25,83	56,65	2,38	2,38	56,65	2,38	56,65	2,38	56,65	2,38	2,38
144,84/9,017/14,48/1,49	0,035	0,0	6,39	1,42	1,42	6,39	1,42	6,39	1,42	6,39	1,42	1,42
47/0,16/1,52/9,84	0,022	0,00	4,00	0,22	0,22	4,00	0,22	4,00	0,22	4,00	0,22	0,22
70/0,48/2,64/13,36	0,07	0,00	14,00	1,55	1,55	14,00	1,55	14,00	1,55	14,00	1,55	1,55
86,4/0,18/0,45/20,79	0,018	3,87	19,8	0,99	0,99	19,8	0,99	19,8	0,99	19,8	0,99	0,99
273,97/16,3/15,528/15,46	0,045	0,388	192,16	0,65	0,65	192,16	0,65	192,16	0,65	192,16	0,65	0,65
26,1/1,27/0,52/3,14	0,006	0,146	18,02	0,03	0,03	18,02	0,03	18,02	0,03	18,02	0,03	0,03
156,6/4,50/5,22/7,20	0,005	1,24	214,0	0,18	0,18	214,0	0,18	214,0	0,18	214,0	0,18	0,18



22.11.2021



ШЕСТОЙ ДЕНЬ

МЕНЮ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВОЗРАСТ ЯСЛИ (порция, гр)	КЖБУ	БРУТТО	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
				В1	С	Ca	Fe		
ЗАВТРАК Кисель витаминизированный	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Икра кабачковая пром. произ.	40,0	47,60/0,76/3,56/3,08		0,008	2,80	16,4	0,28		
Напиток кофейный с молоком	150,0	11,21/0,00/0,07/11,21		0,00	0,00	3073	0,3		
Омлет натуральный	100,0	161,49/13,25/8,532/2028		0,061	0,305	80,75	1,523		
Хлеб пшеничный	15,0	35,25/0,12/1,14/7,38	0,015	0,017	3	0,17			
Кондитерское изделие (печенье)	25,0	90,7/1,16/1,46/18,6	0,025	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 соленные	68,0	8,42/0,064/0,518/1,102		0,013	3,24	14,9	0,388		
Свекольник со сметаной	180,0	69,8/3,20/1,56/8,66		0,050	6,60	27,10	1,10		
Сложный гарнир (картофель отварной + тушеная капуста)	120,0	98,34/4,91/2,38/26,17		0,06	18,08	39,65	1,66		
Тефтели говяжьи паровые	60,0	121,91/7,58/8,24/5,19		0,04	1,49	11,35	1,314		
Хлеб пшеничный	15,0	35,25/0,12/1,14/7,38	0,015	0,017	0,3	0,18	17		
Хлеб ржаной	30,0	51,80/0,35/1,96/9,93	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 Запеканка из творога	70,0	197,98/11,74/11,18/11,13		0,032	0,279	138,35	0,47		
Соус молочный сладкий	20,	026,1/1,27/0,52/3,14		0,006	0,146	18,02	0,03		
Кисломолочный напиток	154,0	129,9/4,78/7,47/12,7		0,044	0,89	177,8	0,15		