



23.11.2021 г.

УТВЕРЖАЮ:

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

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

МЕНЮ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

ВОЗРАСТ

ЯСЛИ
(порция, гр)

КЖБУ

БРУТТО

НЕТТО

Витамины (мг)

В1

С

Са

Fe

ЗАВТРАК

Суп молочный манный	180,0	119/4,64/4,33/14,86				0,05	1,15	140	0,23
Чай с лимоном (1-й вариант)	150,0	45,5/0,00/0,07/11,35				0,00	1,04	3,7	0,29
Бутерброд с сыром	31,0	104,05/6,84/4,23/6,26				0,017	0,084	115,9	0,25
Хлеб пшеничный	15,0	35,25/0,12/1,14/7,38	0,015	0,015	0,015	0,017	0,00	3,0	0,165

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие-яблоко	120,0	115/0,6/1,8/25,2				0,05	12	10	0,72
----------------------	-------	------------------	--	--	--	------	----	----	------

ОБЕД

Овощи натуральные соленные	68,0	12,8/0,064/0,703/2,24				0,006	9,59	6,4	0,703
Суп картофельный с клецками с мясом птицы	162,0	4505/1,87/0,86/5,32				0,04	4,10	7,70	0,43
Рыба, тушеная в томатном соусе	52,0	78,00/4,20/7,80/2,30				0,050	1,30	25,20	0,40
Картофельное пюре	80,0	74/3,52/1,68/8,72				0,07	2,72	21,00	0,56
Хлеб пшеничный	15,0	35,25/0,12/1,14/7,38	0,015	0,015	0,015	0,017	0	3	0,17
Хлеб ржаной	30,0	51,80/0,35/1,96/9,93	0,030	0,030	0,030	0,053	0,0278	10,41	1,160

ПОЛДНИК

Булочка домашняя	70,0	270/9,05/5,220/42	0,070	0,070	0,070	0,08	0,00	12,0	0,666
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150,0	56,6/1,94/2,3/11,44				0,036	1,17	113,40	0,09