



29.11.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

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

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**



МЕНЮ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВОЗРАСТ САД (порция, гр)	КЖБУ			БРУТТО	НЕТТО	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
		В1	С	Ca			Fe	В1	С	Ca	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>												
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	0,020	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	0,040	0,040	0,032	0,00	4,4	0,32		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
Сок фруктово-ягодный	150,0	69/0,15/0,75/15,15					0,015	3,00	10,5	2,1		
<b>ОБЕД</b>												
Овощи натуральные соленные	81,0	13,2/0,0081/0,891/2,84					00,8	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	0,020	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	0,040	0,040	0,07	00,0	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		
<b>ПОЛДНИК</b>												
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	0,020	0,020	0,022	0,00	4,00	0,22		





29.11.2021 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	Ca	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>												
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			
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
Сок фруктово-ягодный	150,0		69/0,15/0,75/15,15			0,015	3,00	10,5	2,1			
<b>ОБЕД</b>												
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			
<b>ПОЛДНИК</b>												
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			