



МЕНЮ

Заведующий МБДОУ «С-К/В №3»
Восьмой день
 А/С-К/В А СОКОЛ
 №3



МЕНЮ	ВОЗРАСТ		КЖБУ	БРУТТО	НЕТТО	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
	САД	(порция, гр)				В1	С	Са	Fe		
ЗАВТРАК											
Кисель витаминизированный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Суп молочный	200,0		146/5,26/5,70/18,98			0,076	0,92	164,4	0,36		
Чай с молоком (2-й вариант)	180,0		72,9/1,17/1,35/14/31			0,036	1,17	114,3	0,36		
Кондитерское изделие	40,0		146,4/1,88/2,36/30	0,040	0,040	0,032	0	4,4	0,32		
Хлеб пшеничный	20,0		47/0,16/1,52/9,84	0,020	0,020	0,022	0,00	4,00	0,22		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Ряженка	180,0		95,4/4,5/5,22/8,64	-	-	0,072	2,34	216,00	0,18		
ОБЕД											
Икра свекольная	80,0		73,6/5,68/1,92/8,08	-	-	0,024	6,32	35,2	1,36		
Суп крестьянский	200,0		90/4,08/1,70/11,64	-	-	0,044	7,92	21,00	0,58		
Плов из отварной говядины	180,0		316,8/13,39/13,61/35,42	-	-	0,05	0,29	16,56			
Сок фрукто-ягодный	180,0		82,80/0,18/0,90/18,18			0,018	3,60	12,6	2,02		
Хлеб пшеничный	20,0		47/0,16/1,52/9,84	0,020	0,020	0,022	0,00	4,00	0,22		
Хлеб ржаной	40,0		70/0,48/2,64/13,36	0,040	0,040	0,07	0,00	14,00	1,55		
ПОЛДНИК											
Сырники из творога	100,0		257,46/12,34/16,01/20,68			0,06	0,27	136,73	0,7		
Соус сладкий молочный	20,0		23/2,12/0,3/0,67			0,003	0,01	8,5	0,02		
Молоко кипяченое	180,0		90,0/4,5/5,22/7,20			0,072	1,26	216,00	0,20		



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий кафедрой
диетологии и питания
д/с-к/в № 3
А.А. Сокол



ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

МЕНЮ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВОЗРАСТ		КЖБУ	БРУТТО	НЕТТО	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
	ЯСЛИ (порция, гр)					В1	С	Fe	Ca	Fe		
ЗАВТРАК												
Кисель витаминизированный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Суп молочный	200,0		131/4,73/5,1/17,08			0,068	0,83		147,9		0,32	
Чай с молоком (2-й вариант)	150,0		64,9/0,97/1,12/12,99			0,029	0,97		48,50		0,336	
Кондитерское изделие	25,0		90,7/1,16/1,46/18,6	0,025	0,025	0,019	0		2,7		0,19	
Хлеб пшеничный	15,0		35,25/0,12/1,14/7,38			0,017	0		3		0,17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Ряженка	150,0		79,10/3,70/4,33/7,17	-	-	0,059	1,94		179,00		0,15	
ОБЕД												
Икра свекольная	60,0		55,2/4,26/1,44/6,06	-	-	0,018	4,74		26,4		1,02	
Суп крестьянский с крупой	180,0		81,0/3,67/1,50/10,47	-	-	0,039	7,13		18,90		0,52	
Плов из отварной говядины	150,0		262,9/11,11/11,29/29,39	-	-	0,04	0,24		13,74		1,67	
Сок фрукто-ягодный	150,0		69/0,15/0,75/15,15			0,015	3		10,5		2,1	
Хлеб пшеничный	15,0		35,25/0,12/1,14/7,38	0,015	0,015	0,017	0		3		0,17	
Хлеб ржаной	30,0		51,8/0,35/1,96/9,93	0,040	0,040	0,053	0,0278		10,41		1,160	
ПОЛДНИК												
Сырники из творога	60,0		154,47/7,40/9,60/12,40	-	-	0,04	0,16		82,03		0,40	
Соус сладкий молочный	20,0		23/2,12/0,3/0,67	-	-	0,003	0,01		8,5		0,02	
Молоко кипяченное	150,0		72,0/3,75/4,35/5,80	-	-	0,057	1,00		172,8		0,14	