



11.11.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

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

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

МЕНЮ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

ВОЗРАСТ

САД
(порция, гр)

КЖБУ

БРУТТО

НЕТТО

Витамины (мг)

B1

C

Минеральные
вещества

Ca

Fe

ЗАВТРАК

Кисель витаминизированный	50,0	18,5/0/0/4,6	-	-	-	-	-	-	-
Бутерброд с маслом и сыром	33,0	115,62/7,61/4,7/6,69				0,019	0,064	128,78	0,28
Каша рисовая	200,0	279,4/11,82/6,28/37				0,06	1,42	131	0,56
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180,0	71,10/2,43/2,88/14,31				0,036	1,17	113,40	0,09
Хлеб пшеничный	20,0	47,0/0,16/1,52/9,84	0,020	0,020	0,022	0,022	0,00	4,00	0,22

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие-яблоко	133,0	62,51/0,53/0,53/13,03	-	-	-	0,04	13,3	21,28	2,93
----------------------	-------	-----------------------	---	---	---	------	------	-------	------

ОБЕД

Зеленый горошек пром. произ.	60,0	181,62/0,72/13,8/31,98	0,060	0,060	0,48	0,00	69	5,64
Рассольник со сметаной	200,0/5	87,60/4,06/1,48/11,28			0,072	8,08	16,20	0,76
Фрикадельки рыбные	80,0	86,4/1,68/11,76/6,08			0,064	0,24	40	0,64
Картофель отварной	100,0	95/4,1/1,9/12,7			0,06	0,00	12,25	1,365
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	35,0	60,9/0,42/2,31/11,69	0,035	0,035	0,06	0,00	12,25	1,365
Кисель из яблок	180,0	86040/0,11/0,09/21,06			0,054	1,62	10,80	0,54

ПОЛДНИК

Оладьи по- кунцовски	100,0	234/13,4/24,3/4,1	0,100	0,100	0,31	1,8	13	6,4
Рагу из овощей	70,0	65,8/4,112/1,754/5,244			0,0468	26,60	34,96	0,60
Соус томатный	30,0	19,68/1,12/0,32/2,08			0,00	0,47	1,35	0,11
Чай с сахаром (2-й вариант)	180,0	54/0/0,09/13,5			0,00	0,00	4,5	0,36
Хлеб пшеничный	20,0	47/0,16/1,52/9,84	0,020	0,020	0,022	0,00	4,00	0,22

11.11.2021г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с-к/в № 3

А.А.СОКОЛ



ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

МЕНЮ	ВОЗРАСТ		КЖБУ	БРУТТО	НЕТТО	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
	ЯСЛИ	(порция, гр)				В1	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК									
Кисель витаминизированный	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бутерброд с сыром и маслом	31,0	-	104,05/6,84/4,23/6,26			0,017	0,084	115,9	0,25
Суп молочный с рисом	180,0		119/4,64/4,33/14,86			0,05	1,15	140,0	0,23
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150,0		56,8/1,94/2,3/11,44			0,028	1,11	97,72	0,07
Хлеб пшеничный	15,0		35,25/0,12/1,14/7,38	0,015	0,015	0,017	0,00	3	0,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие-яблоко	133,0		62,51/0,532/0,532/13,03	0,133	0,133	0,04	13,3	21,28	2,93
ОБЕД									
Икра кабачковая	60,0		71,4/5,34/1,14/4,62			0,012	4,20	24,6	0,42
Рассольник со сметаной	180,0/5		78,8/3,65/1,33/10,15			0,064	7,27	14,60	0,68
Фрикадельки рыбные	70,0		75,2/1,46/10,23/5,28	0,070	0,070	0,055	0,21	35,0	0,55
Картофель отварной	80,0		76/3,3/1,5/10,2			0,08	11,1	8,8	0,6
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
Компот из свежих плодов	150,0		69,1/0,14/0,36/16,63			0,014	3,1	15,8	0,79
ПОЛДНИК									
Сердце в соусе	70,0		163,8/9,38/17,01/2,87			0,22	1,26	9,1	4,48
Соус томатный	30,0		19,68/1,12/0,32/2,08			0,00	0,47	1,35	0,11
Хлеб пшеничный	15,0		35,25/0,12/1,14/7,38			0,017	0	3	0,17
Рагу из овощей	70,0		65,80/4,112/1,754/5,244			0,0468	26,6	34,96	0,60