



01.12.2021 Г.

УТВЕРЖДАЮ:

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



ТРЕТИЙ ДЕНЬ

МЕНЮ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

ВОЗРАСТ

САД
(порция, гр)

КЖБУ

БРУТТО

НЕТТО

Минеральные вещества

Ca

C

В1

Fe

ЗАВТРАК

Кисель витаминизированный	50,0	18,5/0,0/0,0/4,6			1,08	4,0	0,48	0
Суп молочный с крупой	200,0	146,0/5,26/5,7/18,98			0,076	0,92	164,4	0,36
Чай с молоком (1-й вариант)	180,0	72,9/1,17/1,35/14,31			0,36	1,17	114,3	0,36
Вафли	45,0	157,5/1,485/1,26/34,785	0,045	0,045	0,014	0,0	7,2	0,675
Хлеб пшеничный	20,0	47,0/0,16/1,52/9,84	0,020	0,020	0,022	0,00	4,0	0,22

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок яблочный	150,0	69,0/0,15/0,75/15,15	0,150	0,150	0,015	3,0	10,5	2,1
--------------	-------	----------------------	-------	-------	-------	-----	------	-----

ОБЕД

Капуста квашеная	64,0	40,3/3,061/1,098/1,83			0,0122	18,3	29,28	0,366
Суп из овощей с фасолью	200,0	62,6/3,52/2,94/12,22			0,088	12,56	39,8	1,16
Бефстроганов из отварной говядины	40,0	163,0/10,16/16,32/1,68			0,037	0,533	21,32	1,759
Соус сметанный	40,0	46,120/4,252/0,616/1,352			0,007	0,028	16,960	0,044
Каша гречневая	100,0	168,7/5,23/5,7/24,72			0,14	0,00	9,50	3,03
Хлеб пшеничный	20,0	47,0/0,16/1,52/9,84	0,020	0,020	0,022	0,00	4,00	0,22
Хлеб ржаной	35,0	60,90/0,42/2,31/11,69	0,035	0,035	0,063	0,00	12,25	1,365

ПОЛДНИК

Овощи натуральные соленые	81,0	16,2/0,081/0,891/2,84			0,008	12,15	8,1	0,891
Рыба отварная	80,0	63,20/0,56/14,24/0,32			0,048	0,48	18,40	0,32
Картофельное пюре	100,0	92,00/4,40/2,10/10,90			0,09	3,40	26,00	0,70
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	47,00/0,16/1,52/9,84	0,020	0,020	0,022	0,00	4,00	0,22



01.12.2021 г.

УТВЕРЖАЮ:

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



ТРЕТИЙ ДЕНЬ

МЕНЮ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВОЗРАСТ		КЖБУ	БРУТТО	НЕТТО	Минеральные вещества			
	ЯСЛИ (порция, гр)	ВОЗРАСТ				В1	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК									
Суп молочный с мак. изд.	180,0		131/4,73/5,1/17,08			0,068	0,83	147,9	0,32
Чай с молоком (1-й вариант)	150,0		60,51/0,97/1,12/11,87			0,029	0,97	94,86	0,29
Кондитерское изделие (пряник)	25,0		90,7/1,16/1,46/18,6			0,019	0,0	2,7	0,19
Хлеб пшеничный	15,0		35,26/0,12/1,14/7,38	0,015	0,015	0,017	0,0	3	0,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок яблочный	150,0		69/0,15/0,75/15,15			0,015	3,0	10,5	2,1
ОБЕД									
Капуста квашеная	52,0		27,8/2,11/0,76/1,26			0,0084	12,62	20,2	0,252
Суп из овощей с фасолью	180,0		56,3/3,17/2,64/10,99			0,08	11,3	35,8	1,04
Картофельная запеканка с мясом	135,0		255,0/15,78/15,64/12,7			0,141	2,7	16,78	2,35
Компот из смеси сухофруктов	150,0		82,0/0,0/0,37/20,2			0,007	0,37	21,0	1,12
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		51,80/0,35/1,96/9,93	0,030	0,030	0,053	0,0278	10,41	1,160
ПОЛДНИК									
Овощи натуральные соленые	68,0		12,8/0,064/0,703/2,24			0,006	9,59	6,4	0,703
Рыба отварная	70,0		55,0/0,49/12,38/0,28			0,041	0,42	16,00	0,28
Картофельное пюре	80,0		74,0/3,52/1,68/8,72			0,07	2,72	21,0	0,56
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150		56,8/1,94/2,3/11,44			0,028	1,11	90,72	0,07
Хлеб пшеничный	15,0		35,25/0,12/1,14/7,38	0,015	0,015	0,017	0,0	3,0	0,17