



02.12.2021 г.

УТВЕРЖАЮ:

Заведующий
Семьдубый
№ 3
А.А. Сокол

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

МЕНЮ
ВОЗРАСТ
ЯСЛИ
(порция, гр)

БРУТТО
НЕТТО

Витамины (мг)

Минеральные
вещества

КЖБУ

В1

С

Са

Fe

ЗАВТРАК

Бутиерброд с маслом	20,0	67,5/3,42/1,23/8,29			0,017	0,0	3,7	0,18
Суп молочный из хлопьев овсяных «Геркулес»	180,0	119,0/4,64/4,33/14,86			0,05	1,15	140,0	0,23
Чай с сахаром	150,0	45,0/0,0/0,07/11,21			0,0	0,0	3,73	0,3
Хлеб пшеничный	15,0	35,25/0,12/1,14/7,38	0,015	0,015	0,017	0,0	3	0,17

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие-яблоко	120,0	62,51/0,532/0,532/13,03			0,04	13,3	21,28	2,93
----------------------	-------	-------------------------	--	--	------	------	-------	------

ОБЕД

Овощи натуральные соленые	71,0	10,53/0,081/0,648/1,377			0,013	3,24	14,9	0,388
Суп с макаронными изделиями	180,0	80,0/2,05/1,94/13,55			0,076	6,0	11,0	0,68
Тефтели говяжьи с рисом	70,0	115,87/7,21/11,58/1,9			0,0284	0,0	5,11	1,14
Капуста тушеная	120,0	95,0/4,1/1,9/12,7			0,006	0,027	15,28	0,036
Кисель из сока плодового ягодного	150,0	76,0/3,3/1,5/10,2			0,08	11,1	8,8	0,6
Хлеб ржаной	15,0	35,25/0,12/1,14/7,38	0,015	0,015	0,017	0,0	3,0	0,17
Хлеб пшеничный	30,0	51,80/0,35/1,96/9,93	0,030	0,030	0,053	0,0278	10,41	1,160

ПОЛДНИК

Пудинг из творога с рисом	70,0	224,4/11,89/12,06/16,3			0,04	0,17	101,5	0,58
Суп молочный сладкий	20,0	26,1/1,27/0,52/3,14			0,006	0,146	18,02	0,03
Кисломолочный напиток	150,0	129,9/4,78/7,47/12,7			0,044	0,89	177,8	0,15



02.12.2021 г.

УТВЕРЖАЮ:

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

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

МЕНЮ
ВОЗРАСТ
ЯСЛИ
(порция, гр)

БРУТТО
НЕТТО

Витамины (мг)
В1 С

Минеральные
вещества
Са Fe

ЗАВТРАК

Бутерброд с маслом	20,0	67,5/3,42/1,23/8,29			0,017	0,0	3,7	0,18
Суп молочный из хлопьев овсяных «Геркулес»	180,0	119,0/4,64/4,33/14,86			0,05	1,15	140,0	0,23
Чай с сахаром	150,0	45,0/0,0/0,07/11,21			0,0	0,0	3,73	0,3
Хлеб пшеничный	15,0	35,25/0,12/1,14/7,38	0,015	0,015	0,017	0,0	3	0,17

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие-яблоко	120,0	62,51/0,532/0,532/13,03			0,04	13,3	21,28	2,93
----------------------	-------	-------------------------	--	--	------	------	-------	------

ОБЕД

Овощи натуральные соленые	71,0	10,53/0,081/0,648/1,377			0,013	3,24	14,9	0,388
Суп с макаронными изделиями	180,0	80,0/2,05/1,94/13,55			0,076	6,0	11,0	0,68
Тефтели говяжьи с рисом	70,0	115,87/7,21/11,58/1,9			0,0284	0,0	5,11	1,14
Капуста тушеная	120,0	95,0/4,1/1,9/12,7			0,006	0,027	15,28	0,036
Кисель из сока плодового ягодного	150,0	76,0/3,3/1,5/10,2			0,08	11,1	8,8	0,6
Хлеб ржаной	15,0	35,25/0,12/1,14/7,38	0,015	0,015	0,017	0,0	3,0	0,17
Хлеб пшеничный	30,0	51,80/0,35/1,96/9,93	0,030	0,030	0,053	0,0278	10,41	1,160

ПОЛДНИК

Пудинг из творога с рисом	70,0	224,4/11,89/12,06/16,3			0,04	0,17	101,5	0,58
Суп молочный сладкий	20,0	26,1/1,27/0,52/3,14			0,006	0,146	18,02	0,03
Кисломолочный напиток	150,0	129,9/4,78/7,47/12,7			0,044	0,89	177,8	0,15