



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ д/с № 6
 О.В.Лахина

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

МЕНЮ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВОЗРАСТ САД (порция, гр)	КЖБУ	БРУТТО	НЕТТО	Витамины (мг)		Минеральные вещества		
					B1	C	Ca	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	