

"Утверждаю"  
ООО "Триумф"

Директор \_\_\_\_\_ /Векшина А.А./

"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая \_\_\_\_\_



Меню на 07.05.2024 года (День 4)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (День 4,)</b>															
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	2,31	5,00	4,46	23,08	152,45	0,11	0,13	0,87	26,60	105,43	165,22	24,53	0,62
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,12	1,48	1,17	11,17	61,19	0,02	0,07	0,59	9,00	58,59	47,40	7,81	0,79
<b>Итого по подменю:</b>			4,42	8,08	13,04	44,22	326,61	0,15	0,22	1,46	75,60	170,42	228,62	35,14	1,65

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>			1,01	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 4,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ.)	30	0,05	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
98/21	СВЕКОЛЬНИК	150	0,98	1,23	3,15	9,81	72,53	0,04	0,04	9,76		19,39	36,49	16,90	0,84
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	0,56	7,22	2,99	5,60	78,21	0,06	0,08	0,36	16,59	34,42	110,42	23,30	0,49
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,90	2,78	3,94	29,00	162,59	0,03	0,02		19,60	4,30	60,12	19,55	0,40
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,63	0,33	0,02	16,34	66,79		0,01	0,30		16,88	11,55	4,50	0,92
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03			18,80	62,80	19,60	1,56
<i>Итого по подменю:</i>			8,24	15,54	12,23	82,46	502,05	0,22	0,20	11,96	46,19	111,49	301,18	90,35	4,52

**ПОЛДНИК (День 4,)**

550/21	МАННИК	50	2,16	3,75	4,38	21,55	140,62	0,04	0,10	0,17	38,07	38,61	56,15	7,65	0,48
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (150)	150	0,60	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15
<i>Итого по подменю:</i>			2,76	8,10	8,13	27,55	215,77	0,10	0,36	1,22	68,07	218,61	191,15	28,65	0,63

**УЖИН (День 4,)**

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	140	2,79	27,34	9,37	27,93	305,37	0,08	0,37	0,58	67,76	204,83	296,75	32,24	1,08
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	40	0,66	1,06	1,93	6,57	47,88	0,02	0,05	0,39	12,40	36,79	28,86	4,46	0,06
476/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	2,31	0,12	0,11	23,14	93,98	0,01	0,01	2,68		8,29	9,88	2,41	0,63
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
<i>Итого по подменю:</i>			7,73	31,56	11,73	77,32	540,99	0,15	0,44	3,65	80,16	257,91	361,49	44,71	2,21

Зав. производ.

 //

Калькулятор



/Устинова Е.М./



N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04			23,50	78,50	24,50	1,95

Итого по подменю: 10,48 25,39 19,19 104,67 692,94 0,32 0,43 15,11 146,00 164,22 461,61 120,87 6,66

**ПОЛДНИК (День 4,)**

550/21	МАННИК	70	3,02	5,24	6,13	30,16	196,79	0,06	0,13	0,24	53,19	53,98	78,50	10,69	0,67
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (200)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20

Итого по подменю: 3,82 11,04 11,13 38,16 296,99 0,14 0,47 1,64 93,19 293,98 258,50 38,69 0,87

**УЖИН (День 4,)**

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	2,99	29,28	9,99	29,87	326,54	0,08	0,40	0,63	72,50	219,35	317,72	34,51	1,16
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
476/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	2,57	0,13	0,12	25,71	104,43	0,01	0,01	2,98		9,22	10,98	2,68	0,70
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМСВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 8,84 34,53 12,92 88,39 608,03 0,17 0,49 4,10 88,00 284,56 397,27 49,76 2,49

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./