


"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая 



Меню на 14.05.2024 года (День 7)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ 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	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК (День 7,)</b>															
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	2,27	6,24	5,16	22,72	162,28	0,17	0,17	3,32	26,32	86,35	161,95	77,58	2,36
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
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ (180)	180	1,36	0,01	0,01	13,57	54,39			0,11	0,13	2,34	0,33	0,46	0,05

Итого по подменю: 4,61 10,40 7,99 46,13 298,01 0,19 0,22 3,50 47,45 192,69 235,28 86,34 2,70

**2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)**

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
--------	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 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 7,)**

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
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,48	0,97	3,11	4,84	51,23	0,04	0,03	15,53		16,48	23,55	10,65	0,38
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
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,86	9,06	9,01	8,59	151,47	0,04	0,08	0,14	2,20	18,65	91,93	11,71	1,20
388/21	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	110	2,66	12,70	0,88	26,55	164,94	0,50	0,10			49,13	124,75	48,58	3,86
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

*Итого по подменю:* 7,80 27,04 15,15 78,03 556,36 0,67 0,27 17,51 12,20 137,64 334,38 101,54 8,23

**ПОЛДНИК (День 7,)**

542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2,96	3,68	6,32	29,63	190,16	0,06	0,03		31,00	8,24	34,15	5,63	0,46
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

*Итого по подменю:* 3,56 8,03 10,07 35,63 265,31 0,12 0,29 1,05 61,00 188,24 169,15 26,63 0,61

**УЖИН (День 7,)**

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (130)	130	2,05	27,21	12,84	20,54	306,52	0,06	0,35	0,61	68,38	205,17	283,34	29,89	0,73
437/21	СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ)	50	0,93	0,26	0,02	9,26	38,23	0,01	0,01	0,20		9,03	8,99	5,25	0,18
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (180)	180	1,37	0,29	0,19	13,71	57,74	0,02	0,01	9,63		12,56	7,73	5,55	1,08
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

*Итого по подменю:* 6,32 30,80 13,37 63,19 496,25 0,13 0,38 10,44 68,38 234,76 326,06 46,29 2,43

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Директор

/Векшина А.А./

Заведующая



Меню на 14.05.2024 года (День 7)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

№ 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 7,)</b>																
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	2,76	7,57	6,26	27,57	196,89	0,21	0,21	4,02	31,92	104,78	196,51	94,14	2,87	
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	
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07	
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,51	0,01	0,01	15,08	60,43			0,12	0,14	2,60	0,37	0,51	0,06	
<b>Итого по подменю:</b>				5,25	11,73	9,09	52,49	338,66	0,23	0,26	4,21	53,06	211,38	269,88	102,95	3,22

**2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)**

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 7,)**

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ)	50	0,09	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	0,59	1,17	3,73	5,89	61,84	0,04	0,03	18,74		19,85	28,57	12,92	0,46
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
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	1,20	12,68	12,61	12,02	212,06	0,05	0,11	0,20	3,08	26,10	128,70	16,39	1,69
388/21	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	130	3,14	15,00	1,04	31,36	194,82	0,59	0,12			58,03	147,35	57,38	4,56
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,96	0,40	0,02	19,60	80,15		0,01	0,36		20,25	13,86	5,40	1,11
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


№ 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
<i>Итого по подменю:</i>			9,99	34,83	19,76	99,82	716,23	0,80	0,34	21,84	13,08	172,03	428,08	127,29	10,31

**ПОЛДНИК (День 7,)**

542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,16	5,16	8,90	41,61	267,15	0,09	0,04		43,50	11,56	47,73	7,87	0,64
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (180)	180	0,72	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
<i>Итого по подменю:</i>			4,88	10,38	13,40	48,81	357,33	0,16	0,35	1,26	79,50	227,56	209,73	33,07	0,82

**УЖИН (День 7,)**

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	2,37	31,39	14,81	23,70	353,67	0,07	0,40	0,71	78,90	236,73	326,93	34,49	0,84
437/21	СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ)	50	0,93	0,26	0,02	9,26	38,23	0,01	0,01	0,20		9,03	8,99	5,25	0,18
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (200)	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
<i>Итого по подменю:</i>			7,28	35,78	15,44	72,79	573,24	0,16	0,44	11,59	78,90	269,69	377,00	52,90	2,77

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./