

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая  /Василюк С.Ю./

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

Меню на 15.04.2024 года (День 1)

ЗАВТРАК (День 1,)

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
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,18	4,33	4,52	21,81	145,22	0,06	0,12	0,96	28,36	93,68	85,29	14,11	0,30
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
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
Итого по подменю:			4,28	9,96	8,51	42,82	287,75	0,10	0,24	1,62	58,36	256,27	205,69	30,22	1,38

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 1,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40


ОБЕД (День 1,)

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,21	0,39	1,83	2,06	26,23	0,01	0,01	2,55		9,74	11,17	5,81	0,35
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	140/10	0,89	1,40	2,23	8,88	61,15	0,05	0,03	6,66	5,40	7,54	29,46	10,26	0,43
418/13	ПЮРЕ ИЗ КУР	50	0,19	16,35	9,80	1,89	161,16	0,07	0,09	0,23	9,36	29,57	175,36	81,96	1,33
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,15	3,68	26,42	155,38	0,06	0,02		17,60	8,16	33,86	5,98	0,61
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
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:			7,64	26,10	18,16	76,43	573,39	0,27	0,19	9,74	32,36	92,69	330,70	129,51	5,31

№ 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
ПОЛДНИК (День 1,)															
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,53	3,14	2,88	35,27	179,57	0,05	0,03	0,13	8,78	9,49	30,53	6,36	0,70
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:			4,13	7,49	6,63	41,27	254,72	0,11	0,29	1,18	38,78	189,49	165,53	27,36	0,85

УЖИН (День 1,)

353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	60	0,48	9,53	1,63	4,76	71,81	0,07	0,11	0,40	25,20	39,24	145,28	30,12	0,67
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	120	1,87	2,33	4,59	18,69	125,38	0,14	0,09	22,84	22,80	12,79	67,95	26,27	1,04
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (180)	180	1,08	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42
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:			5,40	14,97	6,61	53,88	334,87	0,26	0,21	25,04	48,00	63,18	241,21	63,61	2,57

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Василюк С.Ю./

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

Меню на 15.04.2024 года (День 1)

ЗАВТРАК (День 1,)

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
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,18	4,33	4,52	21,81	145,22	0,06	0,12	0,96	28,36	93,68	85,29	14,11	0,30
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
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
Итого по подменю:			4,28	9,96	8,51	42,82	287,75	0,10	0,24	1,62	58,36	256,27	205,69	30,22	1,38

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 1,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40


ОБЕД (День 1,)

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,21	0,39	1,83	2,06	26,23	0,01	0,01	2,55		9,74	11,17	5,81	0,35
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	140/10	0,89	1,40	2,23	8,88	61,15	0,05	0,03	6,66	5,40	7,54	29,46	10,26	0,43
418/13	ПЮРЕ ИЗ КУР	50	0,19	16,35	9,80	1,89	161,16	0,07	0,09	0,23	9,36	29,57	175,36	81,96	1,33
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,15	3,68	26,42	155,38	0,06	0,02		17,60	8,16	33,86	5,98	0,61
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
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:			7,64	26,10	18,16	76,43	573,39	0,27	0,19	9,74	32,36	92,69	330,70	129,51	5,31

№ 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
ПОЛДНИК (День 1,)															
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,53	3,14	2,88	35,27	179,57	0,05	0,03	0,13	8,78	9,49	30,53	6,36	0,70
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:			4,13	7,49	6,63	41,27	254,72	0,11	0,29	1,18	38,78	189,49	165,53	27,36	0,85

УЖИН (День 1,)

353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	60	0,48	9,53	1,63	4,76	71,81	0,07	0,11	0,40	25,20	39,24	145,28	30,12	0,67
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	120	1,87	2,33	4,59	18,69	125,38	0,14	0,09	22,84	22,80	12,79	67,95	26,27	1,04
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (180)	180	1,08	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42
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:			5,40	14,97	6,61	53,88	334,87	0,26	0,21	25,04	48,00	63,18	241,21	63,61	2,57

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./