

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор Векшина А.А.

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая Васильюк С.Ю.



Меню на 15.05.2024 года (День 8)

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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (День 8, )</b>															
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	2,02	4,94	5,71	20,18	151,85	0,13	0,15	1,05	29,30	108,41	142,32	38,36	0,85
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
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,35	3,14	2,58	13,53	89,90	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60
<b>Итого по подмену:</b>			4,36	9,68	15,70	43,68	354,72	0,19	0,31	2,22	87,30	225,90	253,73	63,11	1,69

**2-ОЙ ЗАВТРАК (День 8, )**

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 подмену:</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 8, )**

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,25	0,43	1,83	2,53	28,31	0,01	0,01	2,88		10,66	12,42	6,34	0,40
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,00	1,33	3,23	9,95	74,17	0,06	0,04	9,73		9,28	41,22	14,61	0,55
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
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,23	7,20	8,30	2,25	112,53	0,04	0,10	0,27	39,81	33,09	90,91	31,01	0,70
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (110)	110	1,12	2,94	5,65	11,22	107,45	0,08	0,11	16,81	32,30	67,42	76,76	25,90	0,65
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,26	0,38	0,17	12,60	54,97	0,02	0,01	20,53		14,72	9,86	6,34	0,72
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: 5,98 16,02 21,28 59,75 496,09 0,29 0,31 50,26 82,11 164,77 306,57 106,10 4,71

**ПОЛДНИК (День 8,)**

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	50	1,93	3,70	4,14	19,28	129,16	0,06	0,05	11,47	27,41	20,49	41,47	8,87	0,59
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	0,72	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15

Итого по подменю: 2,65 8,05 7,89 26,48 209,11 0,12 0,28 13,42 57,41 200,49 176,47 29,87 0,74

**УЖИН (День 8,)**

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,28	0,47	2,43	2,81	35,02	0,02	0,02	2,39		8,20	16,15	9,51	0,23
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,35	13,43	22,82	3,45	272,88	0,09	0,50	0,72	288,46	119,96	230,71	18,83	2,39
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,23	0,06	9,21	38,27			2,60		7,19	8,33	2,29	0,78
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: 3,52 17,17 25,63 35,15 439,93 0,15 0,53 5,71 288,46 143,35 281,19 36,23 3,84

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./



"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Васильюк С.Ю./

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

Меню на 15.05.2024 года (День 8)

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 8,)</b>															
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	2,45	6,00	6,93	24,50	184,34	0,15	0,18	1,27	35,56	131,70	172,86	46,59	1,04
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
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
Итого по подменю:			4,94	11,08	17,20	49,49	397,08	0,21	0,36	2,57	95,56	261,47	294,58	73,59	1,94

**2-ОЙ ЗАВТРАК (День 8,)**

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 8,)**

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,42	0,72	3,05	4,22	47,18	0,01	0,02	4,80		17,76	20,70	10,56	0,67
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,20	1,60	3,87	11,95	89,02	0,08	0,05	11,68		11,14	49,49	17,54	0,66
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
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	0,31	10,08	11,62	3,14	157,41	0,06	0,13	0,37	55,38	46,25	127,18	43,42	0,98
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (130)	130	1,33	3,47	6,72	13,25	127,37	0,09	0,13	19,84	38,43	79,69	90,70	30,60	0,77
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	1,51	0,45	0,20	15,11	65,93	0,02	0,02	24,62		17,65	11,82	7,60	0,86
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

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: 7,78 21,50 27,77 77,77 648,82 0,37 0,41 61,35 103,81 208,79 397,49 137,92 6,13

**ПОЛДНИК (День 8,)**


535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	50	1,93	3,70	4,14	19,28	129,16	0,06	0,05	11,47	27,41	20,49	41,47	8,87	0,59
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20

Итого по подменю: 2,89 9,50 9,14 28,88 235,76 0,14 0,35 14,07 67,41 260,49 221,47 36,87 0,79

**УЖИН (День 8,)**

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,46	0,79	4,05	4,63	58,14	0,03	0,03	3,99		13,67	26,94	15,86	0,38
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,35	13,43	22,82	3,45	272,88	0,09	0,50	0,72	288,46	119,96	230,71	18,83	2,39
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87
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

Итого по подменю: 4,29 18,28 27,33 42,91 490,74 0,18 0,55 7,59 288,46 151,61 299,40 44,23 4,19

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./