

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Василюк С.Ю./



1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

Меню на 19.04.2024 года (День 5)

**ЗАВТРАК (День 5,)**

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
229/21	КАША "ДРУЖБА"	140	1,92	3,62	4,48	19,21	131,67	0,07	0,12	0,91	27,12	87,25	96,41	21,07	0,39
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
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 подменю:</b>			4,25	10,91	9,88	42,58	302,91	0,13	0,31	2,15	66,12	302,34	264,82	51,32	1,28

**2-ОЙ ЗАВТРАК (День 5,)**

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
<b>Итого по подменю:</b>			1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

**ОБЕД (День 5,)**

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
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	0,65	1,09	3,15	6,49	58,67	0,05	0,03	12,51		12,51	29,33	12,23	0,44
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
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	2,05	18,75	18,15	20,54	320,15	0,19	0,23	23,26	20,00	21,74	233,95	45,79	3,42
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,13	0,17	0,74	1,34	12,69			0,54	4,00	0,67	1,98	0,76	0,04
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	1,47	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00		9,23	2,55	2,55	0,47
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	Мg	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
<b>Итого по подмену:</b>			6,67	24,69	26,18	66,83	601,33	0,34	0,36	189,23	34,00	84,41	355,63	89,57	6,46

**ПОЛДНИК (День 5,)**

582/21	ПЕЧЕНЬЕ (ПОРЦ.)	30	2,09	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,50	12,30	26,10	4,50	0,30
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (100)	100	0,48	2,90	2,50	4,80	53,30	0,04	0,15	1,30	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
<b>Итого по подмену:</b>			3,45	5,81	6,25	34,53	217,61	0,10	0,19	10,30	39,50	146,70	126,00	26,60	2,38

**УЖИН (День 5,)**

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
<b>Итого по подмену:</b>			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./



1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

Меню на 19.04.2024 года (День 5)

**ЗАВТРАК (День 5,)**

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
229/21	КАША "ДРУЖБА"	140	1,92	3,62	4,48	19,21	131,67	0,07	0,12	0,91	27,12	87,25	96,41	21,07	0,39
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
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 подменю:</b>			4,25	10,91	9,88	42,58	302,91	0,13	0,31	2,15	66,12	302,34	264,82	51,32	1,28

**2-ОЙ ЗАВТРАК (День 5,)**

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
<b>Итого по подменю:</b>			1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

**ОБЕД (День 5,)**

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
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	0,65	1,09	3,15	6,49	58,67	0,05	0,03	12,51		12,51	29,33	12,23	0,44
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
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	2,05	18,75	18,15	20,54	320,15	0,19	0,23	23,26	20,00	21,74	233,95	45,79	3,42
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,13	0,17	0,74	1,34	12,69			0,54	4,00	0,67	1,98	0,76	0,04
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	1,47	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00		9,23	2,55	2,55	0,47
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	Мg	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
<b>Итого по подменю:</b>			6,67	24,69	26,18	66,83	601,33	0,34	0,36	189,23	34,00	84,41	355,63	89,57	6,46

**ПОЛДНИК (День 5,)**

582/21	ПЕЧЕНЬЕ (ПОРЦ.)	30	2,09	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,50	12,30	26,10	4,50	0,30
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (100)	100	0,48	2,90	2,50	4,80	53,30	0,04	0,15	1,30	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
<b>Итого по подменю:</b>			3,45	5,81	6,25	34,53	217,61	0,10	0,19	10,30	39,50	146,70	126,00	26,60	2,38

**УЖИН (День 5,)**

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
<b>Итого по подменю:</b>			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./