

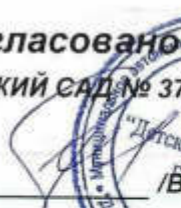
"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая 



Меню на 20.05.2024 года (День 1)

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 1,)</b>															
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
<b>Итого по подменю:</b>			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	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 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	150	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	25,78	22,87	1,89	316,50	0,11	0,20	1,89	73,83	40,86	253,63	61,47	2,20
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
<b>Итого по подменю:</b>			7,64	35,53	31,23	76,43	728,73	0,31	0,30	11,40	96,83	103,98	408,97	109,02	6,18

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

**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"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Директор Векшина А.А.

Заведующая \_\_\_\_\_

Меню на 20.05.2024 года (День 1)

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

**ЗАВТРАК (День 1, )**

230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	2,65	5,26	5,47	26,45	176,03	0,07	0,15	1,17	34,32	113,73	103,55	17,13	0,37
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	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88

Итого по подменю: 4,87 11,06 9,60 48,71 325,36 0,11 0,28 1,89 65,32 282,83 229,22 34,10 1,54

**2-ОЙ ЗАВТРАК (День 1, )**

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 1, )**

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,34	0,64	3,05	3,43	43,70	0,01	0,02	4,25		16,22	18,60	9,68	0,58
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,07	1,69	2,67	10,65	73,39	0,06	0,04	7,99	6,48	9,05	35,36	12,32	0,51
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	0,23	11,18	15,99	2,25	197,69	0,05	0,11	2,37	70,22	17,85	107,95	14,24	1,08
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,90	4,34	31,23	183,63	0,08	0,02		20,80	9,65	40,01	7,07	0,72
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
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: 9,69 23,73 26,88 96,90 724,49 0,31 0,25 14,97 97,50 100,52 307,28 76,01 6,17



№ 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	60	4,23	3,77	3,48	42,32	215,65	0,06	0,04	0,15	10,58	11,40	36,66	7,64	0,84
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:* 5,03 9,57 8,48 50,32 315,85 0,14 0,38 1,55 50,58 251,40 216,66 35,64 1,04

**УЖИН (День 1,)**

353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	0,56	11,12	1,90	5,55	83,78	0,08	0,12	0,46	29,40	45,78	169,50	35,14	0,78
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	4,67	5,77	13,38	46,65	330,10	0,34	0,21	57,12	28,40	30,26	167,92	65,69	2,59
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (200)	200	1,19	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
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:* 8,88 20,77 15,76 88,74 579,88 0,49 0,35 59,58 57,80 89,54 372,12 109,63 4,39

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./