

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

Василюк С.Ю./

Меню на 22.05.2024 года (День 3)

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
ЗАВТРАК (День 3,)															
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,23	3,56	4,38	22,29	142,81	0,05	0,12	0,92	27,42	87,89	96,48	20,45	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
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,52	2,74	2,25	15,19	87,31	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12

Итого по подменю: 4,73 10,45 9,45 47,32 311,46 0,11 0,31 2,16 66,42 300,16 250,48 41,35 0,71

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 3,)

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 3,)

42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,36	0,63	1,89	3,57	33,81	0,03	0,02	4,54		4,43	16,88	6,06	0,24
131/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	140	1,32	2,85	3,51	13,19	95,70	0,09	0,12	11,36	21,00	66,33	79,87	20,47	0,59
143/21	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 10ГР	10	0,05	0,08	0,01	0,49	2,34					0,20	0,65	0,14	0,01
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
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,88	6,37	4,70	28,78	182,93	0,22	0,11	3,62	16,80	11,07	151,15	100,60	3,38
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

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	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: 8,81 22,85 19,89 88,06 623,90 0,48 0,37 40,19 40,00 136,20 419,64 166,32 7,81

ПОЛДНИК (День 3,)


531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	2,14	8,00	4,14	21,38	154,77	0,06	0,09	0,11	18,11	43,94	80,69	10,05	0,50
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (150)	150	1,83	3,90	3,75	18,30	122,55	0,05	0,20	2,40	30,00	163,50	127,50	19,50	0,15

Итого по подменю: 3,97 11,90 7,89 39,68 277,32 0,11 0,29 2,51 48,11 207,44 208,19 29,55 0,65

УЖИН (День 3,)

175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,83	4,81	9,30	18,33	176,16	0,13	0,18	27,49	53,15	110,34	125,59	42,36	1,07
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,90	0,18	0,05	9,01	37,20					4,59	6,90	1,51	0,74
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: 4,70 8,03 9,67 47,02 307,12 0,17 0,19 27,49 53,15 122,93 158,49 49,47 2,25

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Директор

/Векшина А.А./

Заведующая



Меню на 22.05.2024 года (День 3)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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
ЗАВТРАК (День 3,)															
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	2,71	4,32	5,31	27,06	173,32	0,06	0,14	1,12	33,26	106,68	117,12	24,83	0,36
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
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	96,94	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
Итого по подменю:			5,37	11,51	10,63	53,74	351,60	0,12	0,34	2,49	74,26	330,98	280,12	47,13	0,78

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 3,)

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 3,)

42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,59	1,05	3,15	5,94	56,29	0,05	0,03	7,55		7,36	28,07	10,08	0,39
131/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	170	1,60	3,46	4,26	16,01	116,20	0,11	0,14	13,80	25,50	80,51	96,94	24,83	0,71
143/21	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 10ГР	10	0,05	0,08	0,01	0,49	2,34					0,20	0,65	0,14	0,01
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
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,40	7,52	5,59	33,98	216,29	0,26	0,13	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99
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

№ 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: 11,32 30,16 26,63 113,29 815,04 0,60 0,48 50,45 48,58 172,40 536,19 205,14 9,82

ПОЛДНИК (День 3,)

531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,56	9,61	4,99	25,63	185,82	0,07	0,11	0,14	21,77	52,73	96,84	12,06	0,60
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (200)	200	2,44	5,20	5,00	24,40	163,40	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	0,20

Итого по подменю: 5,00 14,81 9,99 50,03 349,22 0,13 0,37 3,34 61,77 270,73 266,84 38,06 0,80

УЖИН (День 3,)

175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	2,04	5,34	10,30	20,38	195,54	0,14	0,20	30,55	58,88	122,59	139,56	47,07	1,19
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83
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: 5,50 9,34 10,76 55,00 354,08 0,20 0,22 30,55 58,88 137,69 179,73 55,74 2,57

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./