

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Василюк С.Ю./

Меню на 23.04.2024 года (День 7)

1-я ступень (ДО 3-Х 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
<b>ЗАВТРАК (День 7,)</b>															
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	2,27	6,24	5,16	22,72	162,28	0,17	0,17	3,32	26,32	86,35	161,95	77,58	2,36
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
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ (180)	180	1,36	0,01	0,01	13,57	54,39			0,11	0,13	2,34	0,33	0,46	0,05
<b>Итого по подменю:</b>			4,61	10,40	7,99	46,13	298,01	0,19	0,22	3,50	47,45	192,69	235,28	86,34	2,70

**2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)**

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 7,)**

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ.)	30	0,05	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,48	0,97	3,11	4,84	51,23	0,04	0,03	15,53		16,48	23,55	10,65	0,38
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
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
388/21	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	110	2,66	12,70	0,88	26,55	164,94	0,50	0,10			49,13	124,75	48,58	3,86
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

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	
<i>Итого по подменю:</i>				7,80	27,04	15,15	78,03	556,36	0,67	0,27	17,51	12,20	137,64	334,38	101,54	8,23

**ПОЛДНИК (День 7,)**

542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2,96	3,68	6,32	29,63	190,16	0,06	0,03		31,00	8,24	34,15	5,63	0,46	
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	
<i>Итого по подменю:</i>				3,56	8,03	10,07	35,63	265,31	0,12	0,29	1,05	61,00	188,24	169,15	26,63	0,61

**УЖИН (День 7,)**

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (130)	130	2,05	27,21	12,84	20,54	306,52	0,06	0,35	0,61	68,38	205,17	283,34	29,89	0,73	
437/21	СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ)	50	0,93	0,26	0,02	9,26	38,23	0,01	0,01	0,20		9,03	8,99	5,25	0,18	
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (180)	180	1,37	0,29	0,19	13,71	57,74	0,02	0,01	9,63		12,56	7,73	5,55	1,08	
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	
<i>Итого по подменю:</i>				6,32	30,80	13,37	63,19	496,25	0,13	0,38	10,44	68,38	234,76	326,06	46,29	2,43

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Василюк С.Ю./

Меню на 23.04.2024 года (День 7)

1-я ступень (ДО 3-Х 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
<b>ЗАВТРАК (День 7,)</b>															
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	2,27	6,24	5,16	22,72	162,28	0,17	0,17	3,32	26,32	86,35	161,95	77,58	2,36
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
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ (180)	180	1,36	0,01	0,01	13,57	54,39			0,11	0,13	2,34	0,33	0,46	0,05
<b>Итого по подменю:</b>			4,61	10,40	7,99	46,13	298,01	0,19	0,22	3,50	47,45	192,69	235,28	86,34	2,70

**2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)**

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 7,)**

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ.)	30	0,05	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,48	0,97	3,11	4,84	51,23	0,04	0,03	15,53		16,48	23,55	10,65	0,38
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
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
388/21	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	110	2,66	12,70	0,88	26,55	164,94	0,50	0,10			49,13	124,75	48,58	3,86
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


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	
<i>Итого по подмену:</i>				7,80	27,04	15,15	78,03	556,36	0,67	0,27	17,51	12,20	137,64	334,38	101,54	8,23

**ПОЛДНИК (День 7,)**

542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2,96	3,68	6,32	29,63	190,16	0,06	0,03		31,00	8,24	34,15	5,63	0,46	
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	
<i>Итого по подмену:</i>				3,56	8,03	10,07	35,63	265,31	0,12	0,29	1,05	61,00	188,24	169,15	26,63	0,61

**УЖИН (День 7,)**

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (130)	130	2,05	27,21	12,84	20,54	306,52	0,06	0,35	0,61	68,38	205,17	283,34	29,89	0,73	
437/21	СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ)	50	0,93	0,26	0,02	9,26	38,23	0,01	0,01	0,20		9,03	8,99	5,25	0,18	
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (180)	180	1,37	0,29	0,19	13,71	57,74	0,02	0,01	9,63		12,56	7,73	5,55	1,08	
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	
<i>Итого по подмену:</i>				6,32	30,80	13,37	63,19	496,25	0,13	0,38	10,44	68,38	234,76	326,06	46,29	2,43

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./