

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор Векшина А.А.

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая Васильяк С.Ю.

МАЛОУ
Детский сад № 370
г.Пермь

Меню на 23.05.2024 года (День 4)

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 4,)															
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	2,31	5,00	4,46	23,08	152,45	0,11	0,13	0,87	26,60	105,43	165,22	24,53	0,62
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
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
Итого по подменю:			4,42	8,08	13,04	44,22	326,61	0,15	0,22	1,46	75,60	170,42	228,62	35,14	1,65

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4,)

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 4,)

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
98/21	СВЕКОЛЬНИК	150	0,98	1,23	3,15	9,81	72,53	0,04	0,04	9,76		19,39	36,49	16,90	0,84
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
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	0,56	7,22	2,99	5,60	78,21	0,06	0,08	0,36	16,59	34,42	110,42	23,30	0,49
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,90	2,78	3,94	29,00	162,59	0,03	0,02		19,60	4,30	60,12	19,55	0,40
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

Итого по подменю: 8,24 15,54 12,23 82,46 502,05 0,22 0,20 11,96 46,19 111,49 301,18 90,35 4,52

ПОЛДНИК (День 4,)


550/21	МАННИК	50	2,16	3,75	4,38	21,55	140,62	0,04	0,10	0,17	38,07	38,61	56,15	7,65	0,48
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: 2,76 8,10 8,13 27,55 215,77 0,10 0,36 1,22 68,07 218,61 191,15 28,65 0,63

УЖИН (День 4,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	140	2,79	27,34	9,37	27,93	305,37	0,08	0,37	0,58	67,76	204,83	296,75	32,24	1,08
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	40	0,66	1,06	1,93	6,57	47,88	0,02	0,05	0,39	12,40	36,79	28,86	4,46	0,06
476/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	2,31	0,12	0,11	23,14	93,98	0,01	0,01	2,68		8,29	9,88	2,41	0,63
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	25,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 7,73 31,56 11,73 77,32 540,99 0,15 0,44 3,65 80,16 257,91 361,49 44,71 2,21

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая _____



Меню на 23.05.2024 года (День 4)

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 4,)															
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	2,80	6,07	5,41	28,02	185,06	0,13	0,16	1,06	32,26	127,96	200,59	29,78	0,75
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
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: 5,03 9,32 14,13 50,41 366,02 0,17 0,26 1,71 82,26 199,46 269,26 41,25 1,87

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4,)

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 4,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ)	50	0,09	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
98/21	СВЕКОЛЬНИК	180	1,18	1,48	3,78	11,77	87,03	0,05	0,05	11,71		23,24	43,77	20,25	1,01
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
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	0,81	14,65	8,36	8,09	166,22	0,11	0,27	0,50	112,80	67,84	223,34	36,92	1,58
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,43	3,28	4,67	34,26	192,18	0,04	0,03		23,20	5,09	71,04	23,10	0,47
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

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:			10,48	25,39	19,19	104,67	692,94	0,32	0,43	15,11	146,00	164,22	461,61	120,87	6,66

ПОЛДНИК (День 4,)

550/21	МАННИК	70	3,02	5,24	6,13	30,16	196,79	0,06	0,13	0,24	53,19	53,98	78,50	10,69	0,67
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:			3,82	11,04	11,13	38,16	296,99	0,14	0,47	1,64	93,19	293,98	258,50	38,69	0,87

УЖИН (День 4,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	2,99	29,28	9,99	29,87	326,54	0,08	0,40	0,63	72,50	219,35	317,72	34,51	1,16
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
476/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	2,57	0,13	0,12	25,71	104,43	0,01	0,01	2,98		9,22	10,98	2,68	0,70
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:			8,84	34,53	12,92	88,39	608,03	0,17	0,49	4,10	88,00	284,56	397,27	49,76	2,49

Зав. производ.



Калькулятор



/Устинова Е.М./