

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Васильюк С.Ю./

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

Меню на 25.04.2024 года (День 9)

ЗАВТРАК (День 9,)

№ 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
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,48	5,15	5,00	24,77	164,72	0,14	0,12	0,89	26,88	90,34	126,16	32,24	0,82
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:			4,98	12,04	10,07	49,80	333,37	0,20	0,31	2,13	65,88	302,61	280,16	53,14	1,23

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,)

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

ОБЕД (День 9,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	30	0,23	0,57	2,67	2,31	35,55	0,01	0,02	2,10		12,30	11,10	4,50	0,21
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	0,72	1,05	3,10	7,15	60,65	0,03	0,03	11,71		19,59	27,91	13,49	0,62
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
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	50	0,73	6,04	8,16	7,30	126,69	0,04	0,07	0,86	9,72	28,09	77,28	11,52	0,84
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
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	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>			7,91	16,06	19,92	79,11	559,78	0,23	0,23	164,71	37,32	106,97	228,10	59,94	4,44

ПОЛДНИК (День 9,)

581/21	ПРЯНИК	30	2,25	1,77	1,41	22,50	109,77	0,02	0,01			3,30	15,00	2,70	0,24
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (100)	100	1,22	2,60	2,50	12,20	81,70	0,03	0,13	1,60	20,00	109,00	85,00	13,00	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
<i>Итого по подмену:</i>			4,35	4,73	4,27	43,52	231,43	0,08	0,16	10,60	20,00	126,70	109,90	23,80	2,32

УЖИН (День 9,)

282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (130)	130	3,84	10,94	6,48	38,40	255,67	0,05	0,14	0,18	47,37	66,56	143,25	26,12	0,70
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (30)	30	0,49	0,79	1,45	4,93	35,91	0,01	0,04	0,29	9,30	27,59	21,64	3,34	0,05
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
<i>Итого по подмену:</i>			7,20	14,95	8,30	72,02	422,54	0,10	0,19	0,47	56,67	106,74	197,79	36,57	1,93

Зав. производ.  II

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 25.04.2024 года (День 9)

ЗАВТРАК (День 9,)

№ 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
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,48	5,15	5,00	24,77	164,72	0,14	0,12	0,89	26,88	90,34	126,16	32,24	0,82
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:			4,98	12,04	10,07	49,80	333,37	0,20	0,31	2,13	65,88	302,61	280,16	53,14	1,23

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,)

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

ОБЕД (День 9,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	30	0,23	0,57	2,67	2,31	35,55	0,01	0,02	2,10		12,30	11,10	4,50	0,21
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	0,72	1,05	3,10	7,15	60,65	0,03	0,03	11,71		19,59	27,91	13,49	0,62
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
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	50	0,73	6,04	8,16	7,30	126,69	0,04	0,07	0,86	9,72	28,09	77,28	11,52	0,84
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
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	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:			7,91	16,06	19,92	79,11	559,78	0,23	0,23	164,71	37,32	106,97	228,10	59,94	4,44

ПОЛДНИК (День 9,)

581/21	ПРЯНИК	30	2,25	1,77	1,41	22,50	109,77	0,02	0,01			3,30	15,00	2,70	0,24
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (100)	100	1,22	2,60	2,50	12,20	81,70	0,03	0,13	1,60	20,00	109,00	85,00	13,00	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
Итого по подменю:			4,35	4,73	4,27	43,52	231,43	0,08	0,16	10,60	20,00	126,70	109,90	23,80	2,32

УЖИН (День 9,)

282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (130)	130	3,84	10,94	6,48	38,40	255,67	0,05	0,14	0,18	47,37	66,56	143,25	26,12	0,70
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (30)	30	0,49	0,79	1,45	4,93	35,91	0,01	0,04	0,29	9,30	27,59	21,64	3,34	0,05
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:			7,20	14,95	8,30	72,02	422,54	0,10	0,19	0,47	56,67	106,74	197,79	36,57	1,93

Зав. производ.  II

Калькулятор  /Устинова Е.М./