

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

Васильюк С.Ю./

Меню на 30.05.2024 года (День 9)

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 9, )**

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	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 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

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: 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. 

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор Векшина А.А.

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая Васильева Т.Ю.

Меню на 30.05.2024 года (День 9)

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 9,)**

235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,01	6,26	6,07	30,11	200,09	0,17	0,14	1,08	32,60	109,64	153,26	39,18	1,00
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: 5,67 13,45 11,39 56,79 378,37 0,23 0,34 2,45 73,60 333,94 316,26 61,48 1,42

**2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,)**

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 9,)**

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	50	0,39	0,95	4,45	3,85	59,25	0,01	0,03	3,50		20,50	18,50	7,50	0,35
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	0,86	1,26	3,72	8,60	72,90	0,04	0,04	14,10		23,56	33,61	16,26	0,75
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"	70	1,03	8,47	11,42	10,32	177,84	0,05	0,10	1,22	13,62	39,40	108,42	16,19	1,18
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
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	1,77	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57
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:* 10,18 21,37 26,49 101,78 730,95 0,30 0,30 198,86 44,42 140,48 301,20 78,28 5,76

**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) (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
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (180)	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96

*Итого по подменю:* 6,45 7,69 7,13 64,54 353,09 0,13 0,31 21,20 40,00 250,10 204,80 44,90 4,40

**УЖИН (День 9,)**

282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	4,43	12,62	7,51	44,34	295,43	0,06	0,16	0,21	54,91	76,85	165,43	30,16	0,80
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
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:* 8,71 17,94 10,38 87,17 513,83 0,14 0,24 0,70 70,41 137,94 241,67 44,40 2,26

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./