

"Утверждаю"

ООО "Престиж"



Директор Гулу А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус



Заведующая Гилёва Н.Л./

Меню на 02.07.2021 года (День)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
225/18	КАША "ДРУЖБА"	200	2,82	5,30	11,31	28,17	235,63	0,10	0,17	1,33	60,40	129,08	142,40	30,73	0,58	
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	0,98	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,50	139,00	101,50	10,30	0,36	
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,13	1,56	0,86	0,07	
Итого по подменю:				4,82	10,72	15,40	48,20	374,19	0,13	0,23	4,24	94,90	271,21	245,46	41,89	1,01

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33									
Итого по подменю:				0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								

ОБЕД

36/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,10	0,38	6,05	1,04	60,12	0,02	0,01	3,82		9,28	16,50	7,64	0,27	
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,92	1,75	5,71	9,19	95,11	0,07	0,06	16,94	15,00	26,10	46,64	17,61	0,63	
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СОУСОМ	200/50	3,11	25,33	29,39	31,09	490,17	0,30	0,36	36,38	60,00	34,88	338,38	70,58	5,06	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,47	0,55	0,03	24,73	101,35	0,01	0,01	0,50		28,05	19,25	7,50	1,53	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:				9,45	33,43	42,04	94,54	890,13	0,48	0,47	57,64	75,00	113,81	486,77	118,63	9,26

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ 30	30	1,88	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18
--------	-------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

№ 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	Мg	Fe	
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,22	0,30	0,12	12,17	50,96	0,01	0,01	60,00		11,10	9,90	9,30	0,42	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ. (90)	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:				3,98	1,83	9,66	39,74	253,22	0,06	0,04	69,00	1,80	27,90	32,40	19,20	2,58

Итого по подменю:

УЖИН

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ.) (ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54	
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	0,73	11,16	13,30	7,26	193,39	0,06	0,11	1,19	40,70	32,68	112,16	13,88	1,01	
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	150	1,28	3,48	5,75	15,32	126,97	0,07	0,08	74,20	26,80	86,93	67,95	32,07	1,20	
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,28	1,56	0,86	0,09	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН. ПОРЦ. (30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	*		6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				4,74	17,64	19,42	54,80	464,56	0,20	0,22	93,19	67,50	137,29	216,77	63,01	3,17

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /