

"Утверждаю"



Директор Луту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103-1 корпус

Заведующая Лилёва Н.Л./

Меню на 05.07.2021 года (День)

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

229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,73	7,33	7,11	37,27	242,33	0,16	0,20	1,30	40,00	137,35	195,90	38,00	1,89
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
Итого по подменю:			6,24	11,76	19,54	62,37	472,26	0,22	0,36	2,60	80,00	262,65	300,40	54,60	2,27

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,69	2,00	5,63	6,86	86,09	0,04	0,05	30,27	15,00	47,29	43,01	18,15	0,63
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	0,45	9,31	2,87	4,55	81,24	0,08	0,11	1,45	33,02	38,62	148,02	33,78	0,78
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,70	41,28	95,66	32,25	1,18
484/18	КОМПОТ ИЗ СВ ПЛОДОВ(ЯГОД)(ЯБЛОКО)	200	1,39	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
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:			7,67	20,51	16,24	79,79	547,36	0,39	0,34	65,11	79,72	159,06	374,65	111,12	5,49

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ _с	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,37	5,49	9,47	43,74	282,15	0,09	0,05		45,50	12,44	51,32	8,35	0,69	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подменю:				5,33	11,29	14,47	53,34	388,75	0,17	0,35	2,60	85,50	252,44	231,32	36,35	0,89

Итого по подменю:

УЖИН

353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СОУСОМ 150/50	150/50	2,62	21,15	17,14	26,17	343,53	0,34	2,15	34,52	7578,65	89,22	404,73	39,42	7,13	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,24	1,45	1,25	17,37	86,53	0,02	0,08	0,65	10,00	60,51	45,04	7,03	0,10	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	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:				6,32	26,40	18,79	68,14	547,26	0,42	2,25	35,17	7588,65	159,73	482,27	53,45	7,78

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

