

"Утверждено"



Директор

А.Э. Гилёва

Заведующая Гилёва Н.Л.

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус



Меню на 06.07.2021 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		
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/50	3,34	46,61	9,06	34,83	407,34	0,14	0,64	1,56	78,66	344,45	445,06	61,20	0,99		
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		
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,33	45,02	7,02	0,08		
Итого по подменю:				5,56	53,42	14,39	57,05	571,39	0,19	0,78	2,32	123,16	543,78	591,58	78,52	1,43	

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 (ПОРЦУ)(ПОМИДОР)	60	0,23	1,32	0,24	4,56	25,68	0,07	0,05	30,00		16,80	31,20	24,00	1,08	
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,07	2,87	2,96	20,73	121,01	0,12	0,06	16,38		15,18	63,11	23,60	0,98	
328/18	БИГУС	200	0,89	25,47	17,65	8,91	296,35	0,13	0,24	69,47		87,61	269,15	54,73	4,11	
189/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (180)	180	1,10	0,27	0,11	15,44	63,83	0,01	0,01	54,00		10,13	8,91	8,37	0,39	
14/13	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	
15/13	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:				7,14	35,35	21,82	78,13	650,25	0,41	0,39	169,85		145,22	438,37	126,00	8,33

ПОЛДНИК

07/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	40	3,13	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,01			2,40	16,80	2,40	0,24
-------	----------------	----	------	------	-------	-------	--------	------	------	--	--	------	-------	------	------

№ 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	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	200	1,85	0,21	0,08	10,49	43,53	0,01	0,01	40,00			10,86	13,53	6,20	0,27
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:				5,86	2,13	12,68	44,31	299,89	0,06	0,04	49,00	2,40	28,46	40,23	16,70	2,49
УЖИН																
5/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,16	0,46	6,06	1,58	62,67	0,02	0,01	4,27			10,89	19,59	8,09	0,31
99/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 200 ГР	200	1,57	30,49	15,49	15,69	324,11	0,24	0,42	4,80	148,14	120,50	471,75	89,67	2,89	
59/18	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
14/13	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:				4,23	33,29	21,80	42,22	498,18	0,29	0,44	11,87	148,14	140,52	512,40	102,82	3,60

Зав. производ. _____ //

Калькулятор 