

"Утверждаю"



Директор

Гуля А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД №103 1 корпус

Заведующая Гилёва Н.Л./



Меню на 07.07.2021 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	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe				

ЗАВТРАК

231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,24	8,98	29,73	228,72	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25	
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	
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,82	
Итого по подменю:				6,51	12,40	21,86	65,12	506,76	0,25	0,38	2,83	83,60	288,41	332,87	85,60	2,32

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

9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,50	0,96	6,05	4,95	78,12	0,01	0,01	15,21	25,33	18,70	8,63	0,35		
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	190/10	1,34	1,91	1,79	13,44	77,54	0,08	0,06	12,67	15,00	53,50	20,47	0,72		
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	0,48	3,76	4,02	1,89	58,79	0,30	0,32	0,26	45,70	54,08	5,81	0,83		
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	5,44	31,21	193,38	0,08	0,02		23,60	40,22	7,07	0,72		
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (180)	180	1,61	0,45	0,20	19,71	82,49	0,02	0,02	24,68		17,82	7,62	0,88		
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	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	12,50	1,55		
Итого по подменю:				9,90	17,39	18,36	99,69	633,70	0,57	0,46	52,82	84,30	120,82	244,34	64,90	5,27

ПОЛДНИК