



**"Утверждаю"**

ООО "Престиж" № 103 1 корпус

Директор \_\_\_\_\_

Заведующая \_\_\_\_\_ / Гилёва Н.Л.

Меню на 09.07.2021 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		
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,20	24,35	3,96	295,81	0,10	0,57	0,85	325,79	138,73	262,84	21,64	2,70		
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		
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		

Итого по подменю:

2,44 16,79 34,29 29,46 493,56 0,12 0,58 3,65 345,79 147,01 278,90 25,10 3,04

**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
121/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	1,47	6,26	2,75	14,68	108,50	0,14	0,10	17,80	6,13	25,67	124,26	37,67	1,12
369/18	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ ПРИПУЩ.	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
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (200)	200	1,52	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
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:

8,08 27,97 23,11 90,53 682,02 0,44 0,38 133,87 73,63 191,66 410,15 129,08 7,39

**ПОЛДНИК**

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	
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	
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	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	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				3,72	7,33	14,54	37,17	308,86	0,13	0,33	11,60	41,80	256,80	202,50	37,90	2,36

**УЖИН**

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	
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	1,20	12,74	13,25	11,10	214,64	0,06	0,13	0,21	3,22	27,72	138,01	18,47	1,83	
151/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	130	2,53	4,15	5,42	25,31	166,61	0,17	0,14	23,69	7,80	59,56	107,99	33,16	1,16	
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,22	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				6,04	19,13	19,01	64,55	505,83	0,28	0,30	88,10	11,02	112,73	286,90	72,13	3,95

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор

