

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Гуляв А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Заведующая

Гилёва Н.Л./

Меню на 13.07.2021 года (День)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

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
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:			3,93	20,36	37,23	39,35	573,85	0,16	0,74	2,15	365,79	268,17	386,99	50,99	3,77

Итого по подменю:

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								

Итого по подменю:

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(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
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	200/20	1,36	2,16	3,59	13,93	96,67	0,08	0,05	11,38	7,20	13,05	48,84	17,50	0,71
327/18	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	1,93	22,96	15,70	19,25	310,12	0,20	0,25	24,94	25,60	26,49	265,52	51,30	3,95
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	2,33	0,50	0,02	26,75	109,17	0,01	0,01	0,45		25,38	17,33	6,75	1,39
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:			8,70	32,36	20,41	92,98	685,02	0,44	0,39	66,77	32,80	97,22	428,89	114,85	8,90

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	40	3,13	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,01		2,40	3,20	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	Мg	Fe	
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	
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:				4,97	7,72	17,60	43,42	362,96	0,13	0,33	11,60	42,40	257,60	206,70	38,50	2,42

Итого по подменю:
УЖИН

15/18	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	
353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	185	2,69	23,95	17,06	26,87	356,85	0,39	2,55	41,75	9318,35	34,76	440,11	39,53	8,68	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВ ПЛОДОВЯГОД (ЯБЛОКО)	180	1,35	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.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:				5,68	26,83	23,50	60,21	559,72	0,45	2,58	49,62	9318,35	57,82	483,16	55,06	10,15

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /