

"Утверждаю"



ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

"Согласовано"



Директор
А.Э. Гилёва

Заведующая
Гилёва Н.Л./

Меню на 14.07.2021 года (День)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,96	5,83	5,36	19,61	149,99	0,08	0,22	1,82	36,00	171,57	140,52	22,16	0,41
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
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:			4,42	14,09	11,94	44,23	340,69	0,15	0,43	3,23	90,50	430,87	332,02	46,46	0,90

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

147/18	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	60	0,18	1,08	3,06	1,80	39,03	0,01	0,01	18,00		28,80	18,66	9,60	0,36
95/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,47	1,97	4,21	14,38	103,27	0,06	0,06	13,83		32,00	57,23	26,47	1,37
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ.	75	1,13	9,84	3,53	11,27	116,20	0,08	0,10	0,47	18,80	45,91	142,30	29,87	0,64
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
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	1,47	0,29	0,19	18,20	75,71	0,02	0,01	9,63		12,69	7,73	5,55	1,09
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:			9,28	21,82	18,53	95,89	637,58	0,41	0,34	67,52	50,50	176,18	387,58	119,04	6,41

ПОЛДНИК

№ 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	
547/18	МАННИК	70	2,29	4,77	5,00	23,05	156,24	0,05	0,12	0,20	52,60	46,43	70,83	9,38	0,62	
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	
Итого по подменю:				4,14	4,98	5,08	33,54	199,77	0,06	0,13	40,20	52,60	57,29	84,36	15,58	0,89
УЖИН																
282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 200	200/50	4,35	48,15	9,34	50,10	477,08	0,17	0,66	0,87	103,32	309,72	467,99	67,54	2,18	
503/13	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,00			9,98	39,92					0,33	0,02	0,02	0,03	
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:				7,81	51,95	9,74	84,68	634,20	0,23	0,68	0,87	103,32	320,05	500,51	74,56	2,76

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

✓