

"Утверждаю"



Директор: *Григорьев А.Э.*

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Заведующая: *Гилёва Н.Л.*

Меню на 15.07.2021 года (День)

№ п.п.	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		

**ЗАВТРАК**

220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,41	7,63	11,57	34,07	270,94	0,16	0,21	1,43	62,00	169,52	252,58	37,35	0,92	
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	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				5,68	10,61	22,75	56,77	474,22	0,20	0,30	2,08	92,00	234,85	312,10	46,97	1,25

**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
<b>Итого по подменю:</b>				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 (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	
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/10	2,88	5,58	5,58	28,83	187,83	0,16	0,18	17,21	30,00	99,00	129,15	33,01	1,09	
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	
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,64	7,86	39,05	261,55	0,29	0,14	4,92	27,20	15,29	205,57	136,60	4,59	
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (180)	180	1,61	0,45	0,20	16,12	68,12	0,02	0,02	24,68		17,72	11,84	7,62	0,87	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				12,68	34,15	27,99	128,15	901,20	0,68	0,55	77,02	60,42	192,03	581,77	235,00	11,23

**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	
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,79	9,46	3,45	27,85	180,26	0,07	0,10	0,05	25,35	37,89	84,54	11,91	0,64	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				3,75	15,26	8,45	37,45	286,86	0,15	0,40	2,65	65,35	277,89	264,54	39,91	0,84
<b>УЖИН</b>																
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	
299/18	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	
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				5,12	33,87	16,07	56,22	504,97	0,30	0,50	209,00	148,14	149,15	512,65	105,67	4,17

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /