"Утверждаю"
ООО "Триумф"
Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 120
Заведующий _____ /Верхоланцева М.В./

Меню на 19.10.2021 года (День)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	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 подмену:			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
2-ОЙ ЗАВТРАК															
498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
Итого по подмену:			0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
ОБЕД															
146/18	ОВОЩИ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
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 подмену:			8,57	31,52	20,23	89,44	665,88	0,38	0,35	39,77	32,80	94,22	412,09	99,25	8,18
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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,00	264,00	198,00	30,80	0,22
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	160	1,57	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	0,03	16,00		25,60	17,60	14,40	3,52
Итого по подменю:			5,76	8,58	18,38	51,24	404,70	0,16	0,37	18,86	46,40	292,80	232,40	47,60	3,98

УЖИН

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,59	1,05	6,05	5,89	82,26	0,02	0,03	25,02		27,86	19,63	10,43	0,37
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 СВЕЖИХ ЯБЛОК	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:			6,11	27,42	23,49	64,52	579,31	0,45	2,60	70,37	9318,35	74,79	483,20	57,40	10,21

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /