"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120

Заведующий _____ /Верхоланцева М.В./

Меню на 06.10.2021 года (День 1)

1-я ступень (ДО 3-Х 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														
137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,47	4,37	4,02	14,71	112,49	0,06	0,16	1,37	27,00	128,68	105,39	16,62	0,30
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25	20/5	0,98	2,80	1,47	9,84	63,75	0,02	0,02	0,04	11,50	49,00	42,50	5,30	0,27
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,23	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
	Итого по подмену:		3,68	9,78	7,74	37,85	260,14	0,12	0,32	2,58	56,50	285,95	228,89	34,52	0,69
	2-ОЙ ЗАВТРАК														
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
	Итого по подмену:		0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
	ОБЕД														
147/18	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	40	0,12	0,72	2,04	1,20	26,02	0,01	0,01	12,00		19,20	12,44	6,40	0,24
95/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,12	1,74	4,66	11,16	93,50	0,05	0,06	10,43	15,00	32,62	48,98	20,70	1,05
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	0,75	6,56	2,32	7,52	77,18	0,05	0,07	0,32	12,54	30,64	94,88	19,92	0,43
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,20	33,02	76,52	25,80	0,94
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого по подмену:		6,90	15,71	15,13	72,34	488,31	0,31	0,26	51,23	52,74	137,24	288,16	88,84	4,92
	ПОЛДНИК														

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
547\18	МАННИК	50	1,59	3,41	3,86	16,47	114,27	0,04	0,09	0,14	39,00	33,25	50,70	6,70	0,44
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Итого по подменю:			4,45	11,41	6,86	45,07	287,67	0,10	0,39	1,34	59,00	281,25	240,70	36,70	0,64
УЖИН															
282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	2,82	19,65	12,42	27,96	302,22	0,08	0,37	0,75	151,17	167,87	247,08	32,17	1,15
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	1,65	0,16	0,06	16,50	67,20	0,01	0,01	30,80		8,60	10,40	4,77	0,23
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	50	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю:			6,44	22,85	12,80	64,14	463,18	0,13	0,39	31,55	151,17	184,47	283,48	42,54	1,82

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /