

"Утверждено"

"Согласовано"

Директор

Илебедева М.С./

Директор

Кутицзева Н.С./

Меню питания детей 7-11 лет (весна-лето) вариант №2

Меню на 03.04.2023 года (День 7)

№ п/п

№ рецепта

Наименование блюда

Выход

ХЕ

Пищевые вещества, г

Калории, ккал

Витаминны, мг

Минеральные вещества, мг

Б

Ж

У

В1

В2

С

А,мкг

Са

Р

Мг

Fe

Практический завтрак 7-11 лет (День 7,)

№ п/п	Д/не	Рецепт	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминны, мг									
					Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
№13/Д/не	т.сб. 2013	САПАТ ЗЕЛЕНЬИЙ С ОГУРЦАМИ.	60	0,16	1,35	4,60	1,63	53,25	0,03	0,05	25,93		13,19	27,16	13,48	0,45		
№267/ЕС	ТН2018/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	129,78	236,65	20,01	2,43		
№461/ЕС	ГН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25										
№110/П/2	13/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03					13,80	57,90	17,40	1,53
№590/П/2	13/изд.	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74		

Итого по подменю:

91,76 7,19 22,22 28,06 71,94 629,50 0,23 0,61 26,45 275,11 167,37 353,21 57,89 5,20

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,)

№ п/п	Д/не	Рецепт	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминны, мг									
					Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
№145/ЕС	Н2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54		
№168/М/2	13	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88		
№204/ЕС	12018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63		
№461/ЕС	1/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25							0,45		0,05	
110/П/2	3/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03					13,80	57,90	17,40	1,53

Итого по подменю:

91,76 9,14 26,62 25,90 91,39 705,70 0,29 0,32 20,14 50,51 59,82 414,18 186,36 8,63

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 7,)

№ п/п	Д/не	Рецепт	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминны, мг							
					Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
145/ЕС	2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
168/М/2	3	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88

№ п/п	N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
					Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe					
№204/ЕС		КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63					
ТН2018/5		РАССЫПЧУТАЯ																			
№461/ЕС		ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37													
ТН/2018/																					
№109/П2		ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86					
013/5																					

Итого по подменю: 91,76 7,32 26,59 26,02 73,12 633,22 0,28 0,31 20,14 50,51 59,37 419,88 183,96 8,91

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)

№145/ЕС		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
ТН2018/5		(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)														
№131/Ди		СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,39	4,43	6,32	13,88	130,11	0,10	0,21	13,00	32,00	160,39	145,96	31,51	0,63
ст.сб.М2																
№364/ЕС		КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	19,73	139,01	66,92	1,25
ТН2018/5																
№384/ЕС		РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56
ТН2018/5																
№501/ЕС		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
ТН2018/3																
№109/П2		ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
13/5																
№108/П2		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60
13/5																

Итого по подменю: 91,76 10,96 30,96 21,25 109,47 753,33 0,35 0,39 36,17 149,00 223,60 454,97 162,64 7,31

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дieta №9) (День 7,)

№145/ЕС		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
ТН2018/5		(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)														
№131/Ди		СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	1,39	4,43	6,32	13,88	130,11	0,10	0,21	13,00	32,00	160,39	145,96	31,51	0,63
ст.сб.М2																
№364/ЕС		КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	19,73	139,01	66,92	1,25
ТН2018/5																
№384/ЕС		РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56
ТН2018/5																
498/ЕС		СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
12018																
109/П2		ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48
3/5																

Итого по подменю: 91,76 9,55 34,49 21,85 95,43 719,33 0,40 0,42 52,17 149,00 228,20 531,87 181,24 6,86

Полдник (День 7,)

№ 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	Мг	Fe				
№467/ЕС ТН2018/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80			252,00	190,00	30,00	0,20			
№527/ЕС ТН2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 100Г	100	7,03	6,18	3,44	70,27	336,75	0,10	0,06	1,20	16,17	18,84	64,54	13,68	0,94				
Итого по подменю:			7,99	11,98	8,44	79,87	443,35	0,18	0,36	3,00	16,17	270,84	254,54	43,68	1,14				

Зав. производ. Бойко Е.В./

Калькулятор Наварич Т.С./