



"СОГЛАСОВАНО"

МАДОУ
"Детский сад № 370"
г. Пермь

Директор Детский сад № 370
/Василук С.Ю./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

ВЕКШИНА А.А.
М.П.

ТРИУМФ

День 4		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)											18 июля 2024 г.	
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	5,00	4,50	22,60	151,00	0,11	0,13	0,87	26,57	105,38	165,20	24,53	0,62
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,87	46,80	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	10,30	57,60	0,02	0,07	0,59	9,00	54,32	40,54	6,33	0,08
	<i>Итого:</i>	<i>350</i>	<i>8,00</i>	<i>13,11</i>	<i>42,90</i>	<i>321,50</i>	<i>0,15</i>	<i>0,22</i>	<i>1,46</i>	<i>75,57</i>	<i>166,10</i>	<i>221,74</i>	<i>33,66</i>	<i>0,94</i>
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
	<i>Итого:</i>	<i>100</i>	<i>0,50</i>	<i>0,10</i>	<i>10,10</i>	<i>43,00</i>	<i>0,01</i>	<i>0,01</i>	<i>2,00</i>	<i>0,00</i>	<i>7,00</i>	<i>7,00</i>	<i>4,00</i>	<i>1,40</i>
ОБЕД														
15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,24	1,80	0,78	20,40	0,01	0,01	3,31	0,00	9,26	11,08	4,87	0,20
98/21	СВЕКОЛЬНИК	150	1,40	2,80	6,20	56,00	0,05	0,04	9,64	0,00	22,56	40,00	18,74	0,97
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,23	1,50	0,32	15,75	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИГОЧКИ РЫБНЫЕ	50	6,40	0,78	5,00	52,80	0,06	0,06	0,36	9,14	32,74	104,67	22,94	0,41
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,70	3,90	28,40	160,80	0,03	0,02	0,00	19,63	4,31	60,11	19,55	0,40
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,45	0,08	15,07	63,00	0,00	0,01	0,30	0,00	16,88	11,55	4,50	0,92
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,76	0,08	4,92	23,40	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	<i>Итого:</i>	<i>550</i>	<i>15,38</i>	<i>11,54</i>	<i>76,69</i>	<i>474,55</i>	<i>0,20</i>	<i>0,16</i>	<i>13,64</i>	<i>43,77</i>	<i>105,55</i>	<i>282,31</i>	<i>82,80</i>	<i>4,27</i>
ПОЛДНИК														
550/21	МАННИК	50	3,60	3,35	20,20	125,50	0,03	0,07	0,13	28,71	29,68	43,08	5,88	0,36
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (150)	150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,11	0,48	1,95	45,00	366,00	277,50	43,50	0,30
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>13,37</i>	<i>9,37</i>	<i>31,30</i>	<i>263,06</i>	<i>0,14</i>	<i>0,55</i>	<i>2,08</i>	<i>73,71</i>	<i>395,68</i>	<i>320,58</i>	<i>49,38</i>	<i>0,66</i>
УЖИН														
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	140	23,90	6,60	25,90	258,50	0,08	0,36	0,23	44,33	153,39	249,87	33,38	0,96
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	40	0,96	2,00	3,16	33,80	0,02	0,05	0,39	12,40	36,79	28,86	4,46	0,06
476/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	0,18	0,18	21,40	88,20	0,01	0,01	2,68	0,00	8,30	9,88	2,41	0,63
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>28,08</i>	<i>9,10</i>	<i>70,14</i>	<i>474,10</i>	<i>0,15</i>	<i>0,43</i>	<i>3,30</i>	<i>56,73</i>	<i>206,48</i>	<i>314,61</i>	<i>45,85</i>	<i>2,09</i>

Зав.производ.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 370

Детский сад № 370

г. Пески

Василюк С.Ю./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

ВЕКШИНА А.А./

М.П.

«ТРИУМФ»

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)											18 июля 2024 г.	
			Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	6,00	5,50	27,40	183,40	0,13	0,16	1,06	32,26	127,96	200,59	29,78	0,75	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,87	46,80	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,08	0,65	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08	
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>9,20</i>	<i>14,21</i>	<i>48,90</i>	<i>360,30</i>	<i>0,17</i>	<i>0,26</i>	<i>1,71</i>	<i>82,26</i>	<i>194,72</i>	<i>261,63</i>	<i>39,61</i>	<i>1,07</i>	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
	<i>Итого:</i>	<i>100</i>	<i>0,50</i>	<i>0,10</i>	<i>10,10</i>	<i>43,00</i>	<i>0,01</i>	<i>0,01</i>	<i>2,00</i>	<i>0,00</i>	<i>7,00</i>	<i>7,00</i>	<i>4,00</i>	<i>1,40</i>	
ОБЕД															
15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,40	3,00	1,30	34,00	0,02	0,02	5,51	0,00	15,43	18,47	8,12	0,33	
98/21	СВЕКОЛЬНИК	180	1,60	3,40	7,50	67,10	0,05	0,05	11,56	0,00	27,08	48,00	22,49	1,17	
433/21	СМУТАНА (ПОРЦ)	10	0,23	1,50	0,32	15,75	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02	
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,90	1,10	7,00	74,00	0,08	0,09	0,50	12,80	45,84	146,54	32,12	0,58	
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,20	4,70	33,60	190,00	0,04	0,03	0,00	23,20	5,09	71,04	23,10	0,47	
495/21	КСМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	190	0,50	0,09	18,00	75,60	0,00	0,01	0,36	0,00	20,25	13,86	5,40	1,11	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,87	46,80	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,70	20,00	103,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	
	<i>Итого:</i>	<i>690</i>	<i>20,45</i>	<i>14,65</i>	<i>97,59</i>	<i>606,25</i>	<i>0,27</i>	<i>0,24</i>	<i>17,96</i>	<i>51,00</i>	<i>137,79</i>	<i>369,91</i>	<i>107,33</i>	<i>5,45</i>	
ПОЛДНИК															
550/21	МАНИК	70	5,04	4,69	28,28	175,70	0,04	0,10	0,18	40,20	41,55	60,31	8,23	0,51	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,14	0,64	2,60	60,00	488,00	370,00	58,00	0,40	
	<i>Итого:</i>	<i>270</i>	<i>10,84</i>	<i>9,69</i>	<i>36,28</i>	<i>276,70</i>	<i>0,18</i>	<i>0,74</i>	<i>2,78</i>	<i>100,20</i>	<i>529,55</i>	<i>430,31</i>	<i>66,23</i>	<i>0,91</i>	
УЖИН															
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	25,70	7,10	27,80	277,00	0,08	0,38	0,25	47,50	164,35	267,72	35,76	1,03	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,20	2,40	4,00	42,30	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08	
476/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,20	0,20	23,80	98,00	0,01	0,01	2,98	0,00	9,22	10,98	2,68	0,70	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
	<i>Итого:</i>	<i>450</i>	<i>30,90</i>	<i>10,10</i>	<i>80,20</i>	<i>534,30</i>	<i>0,17</i>	<i>0,47</i>	<i>3,72</i>	<i>63,00</i>	<i>229,56</i>	<i>347,27</i>	<i>51,01</i>	<i>2,36</i>	

Зав.производ. _____

Калькулятор _____