



День 6		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)												22 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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	5,00	4,50	24,70	160,20	0,11	0,13	0,89	26,85	93,82	133,65	25,93	1,28	
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	
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,50	2,25	12,24	79,20	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12	
	<i>Итого:</i>	<i>350</i>	<i>9,10</i>	<i>14,16</i>	<i>46,94</i>	<i>352,30</i>	<i>0,17</i>	<i>0,29</i>	<i>2,06</i>	<i>84,85</i>	<i>208,49</i>	<i>230,65</i>	<i>41,33</i>	<i>1,64</i>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
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>	
<b>ОБЕД</b>															
17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,30	1,86	1,08	22,20	0,02	0,01	7,13	0,00	3,99	7,45	5,70	0,26	
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,70	2,50	7,32	58,60	0,06	0,03	7,14	0,00	7,10	29,45	11,07	0,48	
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	6,20	0,75	2,60	42,00	0,05	0,08	1,03	19,20	26,63	104,65	24,01	0,55	
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,90	4,40	6,30	77,00	0,11	0,09	18,04	23,27	29,91	68,03	22,80	0,83	
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	8,30	34,50	0,01	0,00	1,50	0,00	2,63	1,65	1,35	0,35	
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>540</i>	<i>15,14</i>	<i>10,27</i>	<i>46,52</i>	<i>340,10</i>	<i>0,30</i>	<i>0,22</i>	<i>34,84</i>	<i>42,47</i>	<i>81,46</i>	<i>260,13</i>	<i>76,33</i>	<i>3,82</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
579/21	СУХАРИ	30	2,50	3,20	20,00	119,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	1,20	0,21	0,02	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	2,60	2,50	12,20	81,70	0,03	0,13	1,60	20,00	109,00	85,00	13,00	0,10	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0,36	0,36	8,82	39,60	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98	
	<i>Итого:</i>	<i>220</i>	<i>5,46</i>	<i>6,06</i>	<i>41,02</i>	<i>240,70</i>	<i>0,06</i>	<i>0,15</i>	<i>10,60</i>	<i>20,00</i>	<i>123,73</i>	<i>96,10</i>	<i>21,31</i>	<i>2,10</i>	
<b>УЖИН</b>															
369/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	180	19,58	14,63	13,73	265,50	0,11	0,29	1,86	157,95	34,09	254,09	31,88	2,54	
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,40	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,04	0,03	0,03	
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>22,80</i>	<i>15,04</i>	<i>41,81</i>	<i>393,30</i>	<i>0,15</i>	<i>0,30</i>	<i>1,86</i>	<i>157,95</i>	<i>42,41</i>	<i>280,13</i>	<i>37,51</i>	<i>3,01</i>	

Зав.производ. \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_





День 6		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)													22 июля 2024 г.	
№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6,18	5,50	30,06	194,50	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	162,29	31,48	1,56		
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		
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13		
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>10,58</i>	<i>15,41</i>	<i>53,66</i>	<i>395,40</i>	<i>0,19</i>	<i>0,33</i>	<i>2,38</i>	<i>92,60</i>	<i>240,62</i>	<i>268,29</i>	<i>48,28</i>	<i>1,93</i>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
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>		
<b>ОБЕД</b>																
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,05	0,03	16,00	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70		
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,08	3,00	8,80	70,30	0,07	0,04	8,57	0,00	8,52	35,34	13,28	0,58		
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	8,70	1,05	3,60	58,80	0,07	0,11	1,44	26,88	37,28	146,51	33,62	0,77		
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,50	5,20	7,50	91,00	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98		
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,18	0,18	21,40	88,20	0,01	0,00	1,80	0,00	3,15	1,98	1,62	0,42		
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>680</i>	<i>20,53</i>	<i>10,39</i>	<i>73,07</i>	<i>468,80</i>	<i>0,42</i>	<i>0,32</i>	<i>49,12</i>	<i>54,38</i>	<i>115,30</i>	<i>358,22</i>	<i>107,77</i>	<i>5,22</i>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
579/21	СУХАРИ	30	2,50	3,20	20,00	119,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	1,20	0,21	0,02		
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	5,20	5,00	24,40	163,40	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	0,20		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96		
	<i>Итого:</i>	<i>410</i>	<i>8,42</i>	<i>8,92</i>	<i>62,04</i>	<i>362,72</i>	<i>0,11</i>	<i>0,30</i>	<i>21,20</i>	<i>40,00</i>	<i>247,13</i>	<i>191,00</i>	<i>42,41</i>	<i>4,18</i>		
<b>УЖИН</b>																
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	12,30	8,20	24,80	223,00	0,09	0,12	2,53	44,10	19,94	182,71	39,27	1,60		
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,04	0,03	0,03		
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>16,30</i>	<i>8,70</i>	<i>58,70</i>	<i>378,00</i>	<i>0,15</i>	<i>0,14</i>	<i>2,53</i>	<i>44,10</i>	<i>30,30</i>	<i>215,25</i>	<i>46,30</i>	<i>2,18</i>		

Зав.производ. \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_