



МАЛОУ "СОЛАСОВАНО"
 "Детский сад № 370"
 ЗАВЕСЛУГОМАЗА ДЕТСКИЙ САД № 370
 г. Пермь
 /Василук С.Ю./
 М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"
 ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"
 /ВЕКШИНА А.А./
 М.П. "ТРИУМФ"

День 7		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)												23 июля 2024 г.	
N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	6,10	5,20	22,00	159,30	0,17	0,17	3,31	26,29	86,29	161,83	77,53	2,36	
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	
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	35,80	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ	180	0,00	0,01	12,60	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	0,00	0,04	
	<i>Итого:</i>	<i>350</i>	<i>9,94</i>	<i>8,32</i>	<i>44,47</i>	<i>292,30</i>	<i>0,19</i>	<i>0,22</i>	<i>3,38</i>	<i>49,29</i>	<i>180,66</i>	<i>233,83</i>	<i>85,33</i>	<i>2,71</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															
5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	30	0,30	1,80	0,93	21,00	0,01	0,01	7,57	0,00	9,19	8,20	4,04	0,15	
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,90	2,70	2,30	37,00	0,01	0,02	12,18	0,00	14,81	13,51	6,80	0,23	
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	
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,80	6,15	7,50	121,50	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,29	
388/21	ШОРЕ ИЗ ГОРОХА	110	12,00	0,85	21,80	143,10	0,45	0,08	0,00	0,00	63,45	181,51	59,03	3,75	
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>26,64</i>	<i>13,76</i>	<i>68,84</i>	<i>507,15</i>	<i>0,56</i>	<i>0,23</i>	<i>20,22</i>	<i>17,20</i>	<i>143,18</i>	<i>366,46</i>	<i>99,50</i>	<i>7,71</i>	
ПОЛДНИК															
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,50	5,58	23,10	157,50	0,06	0,03	0,00	31,07	8,25	34,09	5,62	0,46	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	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>7,85</i>	<i>9,33</i>	<i>29,10</i>	<i>233,25</i>	<i>0,17</i>	<i>0,51</i>	<i>1,95</i>	<i>76,07</i>	<i>374,25</i>	<i>311,59</i>	<i>49,12</i>	<i>0,76</i>	
УЖИН															
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	20,60	10,00	19,50	252,20	0,06	0,33	0,25	46,41	152,46	235,46	31,04	0,61	
437/21	СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ)	50	0,25	0,02	8,65	35,75	0,01	0,01	0,20	0,00	9,03	8,99	5,25	0,18	
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,27	0,18	12,78	54,00	0,02	0,01	9,63	0,00	12,56	7,73	5,55	1,08	
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>24,16</i>	<i>10,52</i>	<i>60,61</i>	<i>435,55</i>	<i>0,13</i>	<i>0,36</i>	<i>10,08</i>	<i>46,41</i>	<i>182,05</i>	<i>278,18</i>	<i>47,44</i>	<i>2,31</i>	

Зав. производ. _____

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

М.П. **МАЛОУ**
Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 370
 г. Пермь /Василюк С.Ю./
 М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДIREKTOP OOO "ТРИУМФ"
ВЕКШИНА А.А./
 М.П. **«Триумф»**

День 7		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)													23 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	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	7,40	6,40	26,70	193,50	0,21	0,21	4,02	31,92	104,78	196,51	94,14	2,87		
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		
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	35,80	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09		
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,04		
	Итого:	400	11,24	9,52	50,57	332,10	0,23	0,26	4,09	54,92	199,19	268,51	101,94	3,22		
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		
	Итого:	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		
ОБЕД																
5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	50	0,50	3,00	1,55	35,00	0,01	0,01	12,62	0,00	15,32	13,66	6,73	0,25		
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,10	3,24	2,80	44,40	0,02	0,02	14,61	0,00	17,77	16,22	8,16	0,28		
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		
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,30	8,60	10,50	170,00	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80		
388/21	ПОРЕ ИЗ ГОРОХА	130	14,30	1,00	25,80	169,00	0,53	0,10	0,00	0,00	74,98	214,51	69,76	4,43		
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	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		
	Итого:	690	34,45	18,29	88,84	659,55	0,70	0,31	27,82	18,08	179,09	465,76	124,25	9,66		
ПОЛДНИК																
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,90	7,81	32,40	220,50	0,09	0,04	0,00	43,50	11,56	47,73	7,87	0,64		
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	180	5,22	4,50	7,20	90,90	0,13	0,58	2,34	54,00	439,20	333,00	52,20	0,36		
	Итого:	250	10,12	12,31	39,60	311,40	0,22	0,62	2,34	97,50	450,76	380,73	60,07	1,00		
УЖИН																
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	23,85	11,55	22,50	291,00	0,07	0,39	0,29	53,55	175,92	271,68	35,82	0,70		
437/21	СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ)	50	0,25	0,02	8,65	35,75	0,01	0,01	0,20	0,00	9,03	8,99	5,25	0,18		
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	0,01	10,70	0,00	13,95	8,59	6,16	1,20		
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		
	Итого:	450	28,20	12,17	69,95	503,75	0,16	0,43	11,19	53,55	208,90	321,76	54,23	2,63		

Зав.производ. _____

Калькулятор _____