



"СОГЛАСОВАНО"
 МАДОУ
 "Детский сад № 370"
 Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 370
 г. Пермь
 /Василук С.Ю./
 м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"
 ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"
 /ВЕКШИНА А.А./
 м.п.
 «Триумф»

День 9		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)													25 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																
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	5,09	5,08	23,40	163,60	0,14	0,12	0,89	26,85	90,30	126,21	32,26	0,82		
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		
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАШТОК 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>11,43</i>	<i>10,44</i>	<i>45,51</i>	<i>325,40</i>	<i>0,20</i>	<i>0,31</i>	<i>2,13</i>	<i>67,85</i>	<i>292,57</i>	<i>279,21</i>	<i>52,66</i>	<i>1,25</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																
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ.ПР-ВА)	30	0,60	2,67	2,31	35,40	0,00	0,00	0,29	0,00	0,96	0,90	0,39	0,02		
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАУТОФЕЛЕМ	150	1,10	2,60	4,10	45,00	0,03	0,03	12,58	0,00	19,96	29,41	14,66	0,67		
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		
350/21	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"	50	5,25	4,06	6,06	81,80	0,06	0,07	6,27	6,36	25,61	97,89	17,83	1,32		
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,07	3,63	21,67	135,30	0,06	0,02	0,00	17,60	8,16	33,86	5,98	0,61		
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,51	0,21	13,70	58,50	0,01	0,05	150,00	0,00	9,23	2,55	2,55	0,47		
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>15,72</i>	<i>15,35</i>	<i>69,08</i>	<i>477,55</i>	<i>0,21</i>	<i>0,19</i>	<i>169,17</i>	<i>38,96</i>	<i>83,72</i>	<i>219,51</i>	<i>53,61</i>	<i>4,46</i>		
ПОЛДНИК																
581/21	ПРЯНИК	30	1,70	1,40	22,50	110,00	0,02	0,01	0,00	1,80	2,40	12,60	1,80	0,18		
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (100)	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>4,66</i>	<i>4,26</i>	<i>43,52</i>	<i>231,30</i>	<i>0,08</i>	<i>0,16</i>	<i>10,60</i>	<i>21,80</i>	<i>125,80</i>	<i>107,50</i>	<i>22,90</i>	<i>2,26</i>		
УЖИН																
282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (130)	130	8,75	4,00	34,14	207,13	0,05	0,14	0,08	42,01	51,41	129,58	26,46	0,66		
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (30)	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		
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>13,17</i>	<i>6,81</i>	<i>66,22</i>	<i>377,23</i>	<i>0,10</i>	<i>0,19</i>	<i>0,37</i>	<i>51,31</i>	<i>87,32</i>	<i>177,26</i>	<i>35,43</i>	<i>1,18</i>		

Зав.производ. _____

Калькулятор _____



СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ДЕТСКИЙ САД № 370

"Детский сад № 370"
г.Пермь

Василюк С.Ю./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО «ТРИУМФ»

/ВЕКШИНА А.А./

М.П.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

25 июля 2024 г.

№ рецеп.	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
ЗАВТРАК														
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6,20	6,20	29,60	198,70	0,17	0,14	1,08	32,60	109,64	153,26	39,18	1,00
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
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>12,84</i>	<i>11,81</i>	<i>53,07</i>	<i>369,30</i>	<i>0,23</i>	<i>0,34</i>	<i>2,45</i>	<i>75,60</i>	<i>323,94</i>	<i>315,26</i>	<i>60,98</i>	<i>1,44</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														
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ. ПР-ВА)	50	0,95	4,45	3,85	59,00	0,00	0,00	0,48	0,00	1,60	1,50	0,65	0,04
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,33	3,20	5,00	54,00	0,04	0,04	15,10	0,00	23,96	35,30	17,59	0,80
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
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"	70	7,30	5,68	8,40	114,60	0,09	0,09	8,78	8,91	35,85	137,04	24,96	1,85
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,80	4,30	25,60	160,00	0,08	0,02	0,00	20,80	9,65	40,01	7,07	0,72
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,24	16,50	70,20	0,01	0,05	180,00	0,00	11,07	3,06	3,06	0,57
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>20,74</i>	<i>20,23</i>	<i>89,54</i>	<i>623,35</i>	<i>0,30</i>	<i>0,24</i>	<i>204,39</i>	<i>44,71</i>	<i>106,23</i>	<i>288,91</i>	<i>69,43</i>	<i>5,77</i>
ПОЛДНИК														
581/21	ПРЯНИК	30	1,70	1,40	22,50	110,00	0,02	0,01	0,00	1,80	2,40	12,60	1,80	0,18
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>7,62</i>	<i>7,12</i>	<i>64,54</i>	<i>353,32</i>	<i>0,13</i>	<i>0,31</i>	<i>21,20</i>	<i>41,80</i>	<i>249,20</i>	<i>202,40</i>	<i>44,00</i>	<i>4,34</i>
УЖИН														
282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	10,10	4,60	39,40	239,00	0,06	0,16	0,09	48,47	59,32	149,52	30,53	0,76
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
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>15,30</i>	<i>7,50</i>	<i>77,30</i>	<i>436,30</i>	<i>0,14</i>	<i>0,24</i>	<i>0,58</i>	<i>63,97</i>	<i>115,67</i>	<i>218,13</i>	<i>43,13</i>	<i>1,42</i>

Зав.производ. _____

Калькулятор 