



"СОГЛАСОВАНО"
Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 370
/Василюк С.Ю./
М.П.

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

День 10		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)												26 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	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	140	4,03	4,53	13,79	112,14	0,06	0,16	1,27	30,80	120,44	98,78	15,51	0,29	
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>7,03</i>	<i>13,14</i>	<i>34,09</i>	<i>282,64</i>	<i>0,10</i>	<i>0,25</i>	<i>1,86</i>	<i>79,80</i>	<i>181,16</i>	<i>155,32</i>	<i>24,64</i>	<i>0,61</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															
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	
118/21	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	150	1,44	3,00	5,10	53,10	0,06	0,03	11,84	0,00	16,85	40,92	16,00	0,55	
333/21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	17,60	19,90	6,40	276,80	0,08	0,17	25,12	32,00	38,86	206,43	33,66	2,94	
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,19	0,65	0,92	10,40	0,01	0,01	1,35	4,00	1,03	3,20	1,66	0,08	
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,22	0,15	10,65	45,00	0,02	0,01	8,03	0,00	10,47	6,44	4,62	0,90	
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>560</i>	<i>23,71</i>	<i>26,24</i>	<i>45,07</i>	<i>513,30</i>	<i>0,24</i>	<i>0,24</i>	<i>53,47</i>	<i>36,00</i>	<i>82,40</i>	<i>313,34</i>	<i>73,04</i>	<i>6,08</i>	
ПОЛДНИК															
583/21	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	1,86	5,40	20,60	138,60	0,03	0,02	0,00	19,50	12,30	26,10	4,50	0,30	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	100	2,90	2,50	4,00	50,50	0,07	0,32	1,30	30,00	244,00	185,00	29,00	0,20	
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>5,12</i>	<i>8,26</i>	<i>33,42</i>	<i>228,70</i>	<i>0,13</i>	<i>0,36</i>	<i>10,30</i>	<i>49,50</i>	<i>270,70</i>	<i>221,00</i>	<i>41,60</i>	<i>2,48</i>	
УЖИН															
303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	8,40	3,60	1,80	67,20	0,07	0,12	0,45	39,95	45,48	143,11	28,10	0,65	
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,24	4,80	7,00	84,00	0,12	0,10	19,68	25,38	32,63	74,21	24,88	0,90	
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕШИ 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 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>15,18</i>	<i>8,81</i>	<i>46,48</i>	<i>320,40</i>	<i>0,23</i>	<i>0,24</i>	<i>20,49</i>	<i>65,33</i>	<i>106,36</i>	<i>257,18</i>	<i>63,98</i>	<i>3,10</i>	

Зав.производ. _____

Калькулятор _____



МАЛОУ
"Детский сад № 370"
г.Пермь
Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 370

/Василюк С.Ю./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

/ВЕКШИНА А.А./

М.П. "Триумф"

День 10		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)											26 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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	4,90	5,50	16,70	136,10	0,07	0,19	1,55	37,40	146,25	119,95	18,84	0,35
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>8,10</i>	<i>14,21</i>	<i>38,20</i>	<i>313,00</i>	<i>0,11</i>	<i>0,29</i>	<i>2,20</i>	<i>87,40</i>	<i>213,01</i>	<i>180,99</i>	<i>28,67</i>	<i>0,67</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														
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
118/21	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,70	3,60	6,00	63,70	0,07	0,04	14,21	0,00	20,22	49,10	19,20	0,66
333/21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	19,80	22,30	7,20	311,00	0,09	0,19	28,26	36,00	43,72	232,24	37,87	3,30
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,19	0,65	0,92	10,40	0,01	0,01	1,35	4,00	1,03	3,20	1,66	0,08
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 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>28,03</i>	<i>27,69</i>	<i>58,67</i>	<i>599,60</i>	<i>0,32</i>	<i>0,31</i>	<i>69,45</i>	<i>40,00</i>	<i>108,53</i>	<i>386,27</i>	<i>96,58</i>	<i>7,59</i>
ПОЛДНИК														
583/21	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	1,86	5,40	20,60	138,60	0,03	0,02	0,00	19,50	12,30	26,10	4,50	0,30
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
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>390</i>	<i>7,80</i>	<i>10,62</i>	<i>45,44</i>	<i>309,42</i>	<i>0,21</i>	<i>0,64</i>	<i>20,34</i>	<i>73,50</i>	<i>480,30</i>	<i>378,90</i>	<i>72,90</i>	<i>4,62</i>
УЖИН														
303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	9,80	4,20	2,10	78,40	0,08	0,14	0,53	46,61	53,06	166,96	32,78	0,76
377/21	ПОРЕ 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
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
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
	<i>Итого:</i>	<i>450</i>	<i>17,70</i>	<i>9,90</i>	<i>54,30</i>	<i>370,40</i>	<i>0,28</i>	<i>0,28</i>	<i>22,24</i>	<i>74,11</i>	<i>120,91</i>	<i>295,25</i>	<i>72,73</i>	<i>3,52</i>

Зав.производ.

Калькулятор