



"СОГЛАСОВАНО"

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

/Василюк С.Ю./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

ВЕКШИНА А.А./

М.П.

"Триумф"

День Э		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)													31 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		
<b>ЗАВТРАК</b>																
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	3,55	4,45	22,00	142,00	0,05	0,12	0,92	27,39	87,85	96,45	20,45	0,30		
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	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>9,89</i>	<i>9,81</i>	<i>44,11</i>	<i>303,80</i>	<i>0,11</i>	<i>0,31</i>	<i>2,16</i>	<i>68,39</i>	<i>290,12</i>	<i>249,45</i>	<i>40,85</i>	<i>0,73</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>																
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,36	1,53	1,65	21,90	0,01	0,01	7,73	0,00	10,07	9,17	5,59	0,28		
131/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	140	3,20	3,33	9,60	81,30	0,09	0,12	11,36	21,00	66,30	79,84	20,45	0,59		
143/21	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	0,74	0,08	4,57	21,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,65	0,14	0,01		
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		
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,20	4,60	27,60	177,50	0,22	0,11	3,62	16,92	11,07	151,05	100,52	3,38		
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,37	0,15	11,70	50,25	0,02	0,01	20,52	0,00	14,71	9,85	6,34	0,72		
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>23,63</i>	<i>16,52</i>	<i>83,54</i>	<i>580,24</i>	<i>0,43</i>	<i>0,35</i>	<i>43,37</i>	<i>40,12</i>	<i>132,60</i>	<i>396,25</i>	<i>157,37</i>	<i>7,62</i>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,50	2,30	18,00	120,00	0,06	0,09	0,05	13,60	33,95	71,62	10,28	0,48		
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	150	3,90	3,75	18,30	122,55	0,05	0,20	2,40	30,00	163,50	127,50	19,50	0,15		
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>10,40</i>	<i>6,05</i>	<i>36,30</i>	<i>242,55</i>	<i>0,11</i>	<i>0,29</i>	<i>2,45</i>	<i>43,60</i>	<i>197,45</i>	<i>199,12</i>	<i>29,78</i>	<i>0,63</i>		
<b>УЖИН</b>																
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	4,52	8,53	12,75	146,00	0,10	0,08	26,73	23,04	39,26	68,37	33,54	0,95		
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>7,74</i>	<i>8,94</i>	<i>40,83</i>	<i>273,80</i>	<i>0,14</i>	<i>0,09</i>	<i>26,73</i>	<i>23,04</i>	<i>47,58</i>	<i>94,41</i>	<i>39,17</i>	<i>1,42</i>		

Зав.производ. \_\_\_\_\_

Калькулятор





**"СОГЛАСОВАНО"**  
 Заведующая МАДОУ  
 "Детский сад № 370"  
 г.Пермь  
 /Василюк С.Ю./  
 м.п.

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)												31 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		
<b>ЗАВТРАК</b>																
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	4,30	5,40	26,70	172,50	0,06	0,14	1,12	33,26	106,68	117,12	24,83	0,36		
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		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>10,94</b>	<b>11,01</b>	<b>50,17</b>	<b>343,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>	<b>2,49</b>	<b>76,26</b>	<b>320,98</b>	<b>279,12</b>	<b>46,63</b>	<b>0,80</b>		
<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		
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>		
<b>ОБЕД</b>																
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,60	2,55	2,75	36,50	0,02	0,02	12,88	0,00	16,79	15,28	9,32	0,46		
131/21	СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	170	3,95	4,04	11,60	98,70	0,11	0,14	13,80	25,50	80,51	96,94	24,83	0,71		
143/21	ГРЕЙКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	0,74	0,08	4,57	21,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,65	0,14	0,01		
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОЛЯДИНЫ	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		
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,30	5,50	32,60	209,80	0,26	0,12	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99		
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,45	0,18	14,04	60,30	0,02	0,02	24,62	0,00	17,65	11,82	7,60	0,86		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>30,86</b>	<b>21,81</b>	<b>105,93</b>	<b>747,09</b>	<b>0,55</b>	<b>0,46</b>	<b>55,78</b>	<b>48,58</b>	<b>170,40</b>	<b>504,71</b>	<b>194,09</b>	<b>9,60</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,80	2,80	21,70	144,00	0,07	0,10	0,06	16,32	40,74	85,94	12,34	0,58		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>13,00</b>	<b>7,80</b>	<b>46,10</b>	<b>307,40</b>	<b>0,13</b>	<b>0,36</b>	<b>3,26</b>	<b>56,32</b>	<b>258,74</b>	<b>255,94</b>	<b>38,34</b>	<b>0,78</b>		
<b>УЖИН</b>																
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	5,02	9,50	14,10	162,20	0,11	0,09	29,70	25,60	43,63	75,97	37,27	1,05		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>9,02</b>	<b>10,00</b>	<b>48,00</b>	<b>317,20</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>29,70</b>	<b>25,60</b>	<b>53,99</b>	<b>108,51</b>	<b>44,30</b>	<b>1,63</b>		

Зав.производ. \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_