

"Утверждаю"
ООО "Триумф"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 370

Директор

Векшина А.А.

Заведующая

Василюк С.Ю.

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|-----------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК (День 1,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 230/21 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 170 | 2,65 | 5,26 | 5,47 | 26,45 | 176,03 | 0,07 | 0,15 | 1,17 | 34,32 | 113,73 | 103,55 | 17,13 | 0,37 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 75/21 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | | 0,04 | 0,07 | 21,00 | 100,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 |
| 460/21 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,24 | 1,65 | 1,31 | 12,42 | 67,99 | 0,02 | 0,08 | 0,65 | 10,00 | 65,10 | 52,57 | 8,67 | 0,88 |
| Итого по подменю: | | | 4,87 | 11,06 | 9,60 | 48,71 | 325,36 | 0,11 | 0,28 | 1,89 | 65,32 | 282,83 | 229,22 | 34,10 | 1,54 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подменю: | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| 31/21 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ | 50 | 0,34 | 0,64 | 3,05 | 3,43 | 43,70 | 0,01 | 0,02 | 4,25 | | 16,22 | 18,60 | 9,68 | 0,58 |
| 115/21 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 160/20 | 1,16 | 1,89 | 2,85 | 11,63 | 79,69 | 0,06 | 0,04 | 7,99 | 8,10 | 9,55 | 37,36 | 12,59 | 0,54 |
| 367/21 | ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 100 | 0,23 | 10,49 | 10,49 | 2,28 | 145,45 | 0,05 | 0,06 | 1,32 | 29,20 | 13,34 | 111,57 | 54,11 | 0,96 |
| 256/21 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 3,12 | 4,90 | 4,34 | 31,23 | 183,63 | 0,08 | 0,02 | | 20,80 | 9,65 | 40,01 | 7,07 | 0,72 |
| 495/21 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 1,96 | 0,40 | 0,02 | 19,60 | 80,15 | | 0,01 | 0,36 | | 20,25 | 13,86 | 5,40 | 1,11 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,99 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 99,05 | 0,09 | 0,04 | | | 23,50 | 78,50 | 24,50 | 1,95 |
| Итого по подменю: | | | 9,78 | 23,24 | 21,56 | 97,91 | 678,55 | 0,31 | 0,20 | 13,92 | 58,10 | 96,51 | 312,90 | 116,15 | 6,08 |


| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|---------------|--------------|----|---|--------|--------------------------|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мg | Fe |

ПОЛДНИК (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 530/21 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 60 | 4,23 | 3,77 | 3,48 | 42,32 | 215,65 | 0,06 | 0,04 | 0,15 | 10,58 | 11,40 | 36,66 | 7,64 | 0,84 |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (200) | 200 | 0,80 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 40,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Итого по подменю: | | | 5,03 | 9,57 | 8,48 | 50,32 | 315,85 | 0,14 | 0,38 | 1,55 | 50,58 | 251,40 | 216,66 | 35,64 | 1,04 |

УЖИН (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 353/13 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 70 | 0,56 | 11,12 | 1,90 | 5,55 | 83,78 | 0,08 | 0,12 | 0,46 | 29,40 | 45,78 | 169,50 | 35,14 | 0,78 |
| 152/21 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ | 150 | 2,34 | 2,91 | 5,72 | 23,37 | 156,59 | 0,17 | 0,11 | 28,56 | 28,40 | 15,98 | 84,95 | 32,84 | 1,30 |
| 486/21 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (200) | 200 | 1,19 | 0,08 | 0,08 | 11,94 | 48,80 | 0,01 | | 2,00 | | 3,50 | 2,20 | 1,80 | 0,47 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 50 | 2,46 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 | | | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого по подменю: | | | 6,55 | 17,91 | 8,10 | 65,46 | 406,37 | 0,32 | 0,25 | 31,02 | 57,80 | 75,26 | 289,15 | 76,78 | 3,10 |

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./

«Триумф»

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Васильюк С.Ю./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

ЗАВТРАК (День 2,)

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 232/21 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 170 | 3,07 | 6,08 | 5,37 | 30,70 | 195,48 | 0,13 | 0,16 | 1,08 | 32,60 | 113,92 | 167,26 | 31,48 | 1,66 | |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 79/21 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 | |
| 462/21 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,50 | 3,48 | 2,86 | 15,02 | 99,77 | 0,04 | 0,16 | 1,30 | 20,00 | 123,37 | 105,72 | 24,20 | 0,66 | |
| Итого по подменю: | | | 5,56 | 11,16 | 15,64 | 55,69 | 408,22 | 0,19 | 0,34 | 2,38 | 92,60 | 243,69 | 288,98 | 58,48 | 2,56 | |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подменю: | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |


ОБЕД (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|----------|--------|--------|--------|-------|
| 9/21 | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (50) | 50 | 0,41 | 0,80 | 3,05 | 4,12 | 47,10 | 0,01 | 0,01 | 12,65 | | 21,07 | 15,52 | 7,18 | 0,29 |
| 113/21 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 180 | 1,63 | 4,99 | 2,57 | 16,34 | 108,42 | 0,21 | 0,08 | 12,00 | 11,60 | 25,45 | 77,32 | 29,89 | 1,63 |
| 356/21 | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ | 100 | 0,81 | 23,01 | 13,36 | 8,06 | 244,49 | 0,38 | 2,76 | 41,33 | ****, ** | 29,27 | 405,96 | 24,46 | 8,68 |
| 377/21 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 1,82 | 2,72 | 5,19 | 18,18 | 130,26 | 0,14 | 0,11 | 21,31 | 27,50 | 35,35 | 80,39 | 26,95 | 0,98 |
| 487/21 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 180 | 1,37 | 0,29 | 0,19 | 13,71 | 57,74 | 0,02 | 0,01 | 9,63 | | 12,56 | 7,73 | 5,55 | 1,08 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,99 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 99,05 | 0,09 | 0,04 | | | 23,50 | 78,50 | 24,50 | 1,95 |
| Итого по подменю: | | | 9,01 | 36,73 | 25,17 | 90,15 | 733,94 | 0,87 | 3,02 | 96,92 | ****, ** | 151,20 | 678,42 | 121,33 | 14,83 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ПОЛДНИК (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 581/21 | ПРЯНИК | 30 | 2,25 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,77 | 0,02 | 0,01 | | | 3,30 | 15,00 | 2,70 | 0,24 |
| 469/21 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | 0,96 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,60 | 0,08 | 0,30 | 2,60 | 40,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| 82/21 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180 | 180 | 1,76 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,92 | 0,05 | 0,04 | 18,00 | | 28,80 | 19,80 | 16,20 | 3,96 |
| Итого по подменю: | | | 4,97 | 8,29 | 7,13 | 49,74 | 296,29 | 0,15 | 0,35 | 20,60 | 40,00 | 272,10 | 214,80 | 46,90 | 4,40 |

УЖИН (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| 376/21 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 1,86 | 18,97 | 11,16 | 18,58 | 250,61 | 0,20 | 0,15 | 21,35 | | 25,42 | 237,65 | 113,91 | 2,46 |
| 461/21 | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,36 | 0,01 | 0,01 | 13,57 | 54,39 | | | 0,11 | 0,13 | 2,34 | 0,33 | 0,46 | 0,05 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 50 | 2,46 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 | | | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого по подменю: | | | 5,68 | 22,78 | 11,57 | 56,75 | 422,20 | 0,26 | 0,17 | 21,46 | 0,13 | 37,76 | 270,18 | 121,37 | 3,06 |

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./



"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Василюк С.Ю./



День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

ЗАВТРАК (День 3,)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 236/21 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 170 | 2,71 | 4,32 | 5,31 | 27,06 | 173,32 | 0,06 | 0,14 | 1,12 | 33,26 | 106,68 | 117,12 | 24,83 | 0,36 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 75/21 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | | 0,04 | 0,07 | 21,00 | 100,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 |
| 465/21 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 1,68 | 3,04 | 2,50 | 16,84 | 96,94 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,00 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| Итого по подмену: | | | 5,37 | 11,51 | 10,63 | 53,74 | 351,60 | 0,12 | 0,34 | 2,49 | 74,26 | 330,98 | 280,12 | 47,13 | 0,78 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подмену: | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| 42/21 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 50 | 0,59 | 1,05 | 3,15 | 5,94 | 56,29 | 0,05 | 0,03 | 7,55 | | 7,36 | 28,07 | 10,08 | 0,39 |
| 131/21 | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ | 170 | 1,60 | 3,46 | 4,26 | 16,01 | 116,20 | 0,11 | 0,14 | 13,80 | 25,50 | 80,51 | 96,94 | 24,83 | 0,71 |
| 143/21 | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 10ГР | 10 | 0,05 | 0,08 | 0,01 | 0,49 | 2,34 | | | | | 0,20 | 0,65 | 0,14 | 0,01 |
| 339/21 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 1,20 | 12,68 | 12,61 | 12,02 | 212,06 | 0,05 | 0,11 | 0,20 | 3,08 | 26,10 | 128,70 | 16,39 | 1,69 |
| 202/21 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 3,40 | 7,52 | 5,59 | 33,98 | 216,29 | 0,26 | 0,13 | 4,28 | 20,00 | 13,08 | 178,51 | 118,80 | 3,99 |
| 488/21 | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ | 180 | 1,51 | 0,45 | 0,20 | 15,11 | 65,93 | 0,02 | 0,02 | 24,62 | | 17,65 | 11,82 | 7,60 | 0,86 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |


| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мg | Fe | |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,99 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 99,05 | 0,09 | 0,04 | | | 23,50 | 78,50 | 24,50 | 1,95 | |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | | 11,32 | 30,16 | 26,63 | 113,29 | 815,04 | 0,60 | 0,48 | 50,45 | 48,58 | 172,40 | 536,19 | 205,14 | 9,82 |

ПОЛДНИК (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 531/21 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 2,56 | 9,61 | 4,99 | 25,63 | 185,82 | 0,07 | 0,11 | 0,14 | 21,77 | 52,73 | 96,84 | 12,06 | 0,60 | |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (200) | 200 | 2,44 | 5,20 | 5,00 | 24,40 | 163,40 | 0,06 | 0,26 | 3,20 | 40,00 | 218,00 | 170,00 | 26,00 | 0,20 | |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | | 5,00 | 14,81 | 9,99 | 50,03 | 349,22 | 0,13 | 0,37 | 3,34 | 61,77 | 270,73 | 266,84 | 38,06 | 0,80 |

УЖИН (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 175/21 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 200 | 1,76 | 3,67 | 8,86 | 17,60 | 164,76 | 0,12 | 0,11 | 29,78 | 47,36 | 53,46 | 87,67 | 38,98 | 1,13 | |
| 457/21 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,06 | 10,02 | 41,34 | | | | | 5,10 | 7,67 | 1,67 | 0,83 | |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 50 | 2,46 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 | | | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 | |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | | 5,22 | 7,67 | 9,32 | 52,22 | 323,30 | 0,18 | 0,13 | 29,78 | 47,36 | 68,56 | 127,84 | 47,65 | 2,51 |

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Директор

Векшина А.А.

Заведующая

Василюк С.Ю.

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

ЗАВТРАК (День 4,)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|----------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 227/21 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 170 | 2,80 | 6,07 | 5,41 | 28,02 | 185,06 | 0,13 | 0,16 | 1,06 | 32,26 | 127,96 | 200,59 | 29,78 | 0,75 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 79/21 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 460/21 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,24 | 1,65 | 1,31 | 12,42 | 67,99 | 0,02 | 0,08 | 0,65 | 10,00 | 65,10 | 52,67 | 8,67 | 0,88 |
| Итого по подмену: | | | 5,03 | 9,32 | 14,13 | 50,41 | 366,02 | 0,17 | 0,26 | 1,71 | 82,26 | 199,46 | 269,26 | 41,25 | 1,87 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подмену: | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД (День 4,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 149/21 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ) | 50 | 0,09 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 0,01 | 0,01 | 2,50 | | 11,50 | 12,00 | 7,00 | 0,30 |
| 98/21 | СВЕКОЛЬНИК | 180 | 1,18 | 1,48 | 3,78 | 11,77 | 87,03 | 0,05 | 0,05 | 11,71 | | 23,24 | 43,77 | 20,25 | 1,01 |
| 433/21 | СМЕТАНА (ПОРЦ) | 10 | 0,04 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 15,98 | | 0,01 | 0,04 | 10,00 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| 307/21 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 70 | 0,78 | 9,57 | 3,76 | 7,81 | 103,38 | 0,08 | 0,09 | 0,50 | 12,80 | 45,84 | 146,54 | 32,12 | 0,58 |
| 385/21 | РИС ОТВАРНОЙ | 130 | 3,43 | 3,28 | 4,67 | 34,26 | 192,18 | 0,04 | 0,03 | | 23,20 | 5,09 | 71,04 | 23,10 | 0,47 |
| 495/21 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 1,96 | 0,40 | 0,02 | 19,60 | 80,15 | | 0,01 | 0,36 | | 20,25 | 13,86 | 5,40 | 1,11 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |


| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------|-------|-------|---------------------|-------|--------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,99 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 99,05 | 0,09 | 0,04 | | | 23,50 | 78,50 | 24,50 | 1,95 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 10,45 | 20,31 | 14,59 | 104,39 | 630,10 | 0,29 | 0,25 | 15,11 | 46,00 | 142,22 | 384,81 | 116,07 | 5,66 |

ПОЛДНИК (День 4,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 550/21 | МАННИК | 70 | 3,02 | 5,24 | 6,13 | 30,16 | 196,79 | 0,06 | 0,13 | 0,24 | 53,19 | 53,98 | 78,50 | 10,69 | 0,67 |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (200) | 200 | 0,80 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 40,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 3,82 | 11,04 | 11,13 | 38,16 | 296,99 | 0,14 | 0,47 | 1,64 | 93,19 | 293,98 | 258,50 | 38,69 | 0,87 |

УЖИН (День 4,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 283/21 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ | 150 | 2,99 | 29,28 | 9,99 | 29,87 | 326,54 | 0,08 | 0,40 | 0,63 | 72,50 | 219,35 | 317,72 | 34,51 | 1,16 |
| 406/21 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 0,82 | 1,32 | 2,41 | 8,21 | 59,86 | 0,02 | 0,06 | 0,49 | 15,50 | 45,99 | 36,07 | 5,57 | 0,08 |
| 476/21 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ | 200 | 2,57 | 0,13 | 0,12 | 25,71 | 104,43 | 0,01 | 0,01 | 2,98 | | 9,22 | 10,98 | 2,68 | 0,70 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 50 | 2,46 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 | | | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 8,84 | 34,53 | 12,92 | 88,39 | 608,03 | 0,17 | 0,49 | 4,10 | 88,00 | 284,56 | 397,27 | 49,76 | 2,49 |

Зав. производ. 

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./



"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Василюк С.Ю./



День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

ЗАВТРАК (День 5,)

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|----------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 229/21 | КАША "ДРУЖБА" | 170 | 2,33 | 4,40 | 5,44 | 23,33 | 159,83 | 0,08 | 0,14 | 1,10 | 32,90 | 105,93 | 117,05 | 25,58 | 0,47 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 75/21 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | | 0,04 | 0,07 | 21,00 | 100,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 |
| 462/21 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,50 | 3,48 | 2,86 | 15,02 | 99,77 | 0,04 | 0,16 | 1,30 | 20,00 | 123,37 | 105,72 | 24,20 | 0,66 |
| Итого по подмену: | | | 4,81 | 12,03 | 11,12 | 48,19 | 340,94 | 0,14 | 0,35 | 2,47 | 73,90 | 333,30 | 295,77 | 58,08 | 1,42 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подмену: | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| 26/21 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 50 | 0,42 | 0,72 | 3,05 | 4,22 | 47,18 | 0,01 | 0,02 | 4,80 | | 17,76 | 20,70 | 10,56 | 0,67 |
| 116/21 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 0,78 | 1,31 | 3,78 | 7,79 | 70,41 | 0,06 | 0,04 | 15,01 | | 15,02 | 35,21 | 14,68 | 0,53 |
| 433/21 | СМЕТАНА (ПОРЦ) | 10 | 0,04 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 15,98 | | 0,01 | 0,04 | 10,00 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| 334/21 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 200 | 2,73 | 24,98 | 24,19 | 27,33 | 426,50 | 0,26 | 0,30 | 31,00 | 26,75 | 29,00 | 311,84 | 61,03 | 4,56 |
| 419/21 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 0,33 | 0,43 | 1,85 | 3,25 | 31,33 | 0,01 | 0,01 | 1,35 | 10,00 | 1,68 | 4,94 | 1,90 | 0,11 |
| 496/21 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 180 | 1,77 | 0,61 | 0,25 | 17,68 | 75,42 | 0,01 | 0,05 | 180,00 | | 11,07 | 3,06 | 3,06 | 0,57 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|--------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,99 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 99,05 | 0,09 | 0,04 | | | 23,50 | 78,50 | 24,50 | 1,95 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 9,04 | 33,23 | 35,43 | 90,37 | 812,75 | 0,46 | 0,48 | 232,20 | 46,75 | 110,83 | 473,35 | 119,43 | 8,63 |


ПОЛДНИК (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 582/21 | ПЕЧЕНЬЕ (ПОРЦ.) | 30 | 2,09 | 2,55 | 3,39 | 20,91 | 124,35 | 0,03 | 0,02 | | 19,50 | 12,30 | 26,10 | 4,50 | 0,30 |
| 469/21 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | 0,96 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,60 | 0,08 | 0,30 | 2,60 | 40,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| 82/21 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180 | 180 | 1,76 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,92 | 0,05 | 0,04 | 18,00 | | 28,80 | 19,80 | 16,20 | 3,96 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 4,81 | 9,07 | 9,11 | 48,15 | 310,87 | 0,16 | 0,36 | 20,60 | 59,50 | 281,10 | 225,90 | 48,70 | 4,46 |

УЖИН (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 124/13 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 50 | 0,46 | 0,79 | 4,05 | 4,63 | 58,14 | 0,03 | 0,03 | 3,99 | | 13,67 | 26,94 | 15,86 | 0,38 |
| 268/21 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 0,41 | 16,12 | 27,39 | 4,14 | 327,55 | 0,11 | 0,60 | 0,86 | 346,13 | 144,01 | 276,92 | 22,60 | 2,87 |
| 459/21 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 1,02 | 0,26 | 0,06 | 10,23 | 42,52 | | | 2,88 | | 7,98 | 9,25 | 2,54 | 0,87 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 50 | 2,46 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 | | | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 4,35 | 20,97 | 31,90 | 43,60 | 545,41 | 0,20 | 0,65 | 7,73 | 346,13 | 175,66 | 345,61 | 48,00 | 4,67 |

Зав. производ. 

Калькулятор 

/Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./

«Триумф»

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Васильюк С.Ю./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|--------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК (День 6,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 232/21 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 170 | 3,07 | 6,08 | 5,37 | 30,70 | 195,48 | 0,13 | 0,16 | 1,08 | 32,60 | 113,92 | 167,26 | 31,48 | 1,66 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 79/21 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 465/21 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 1,68 | 3,04 | 2,50 | 16,84 | 96,94 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,00 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| Итого по подмену: | | | 5,74 | 10,72 | 15,28 | 57,51 | 405,39 | 0,19 | 0,33 | 2,38 | 92,60 | 240,62 | 273,26 | 48,28 | 2,03 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 6,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подмену: | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |


ОБЕД (День 6,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 9/21 | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (50) | 50 | 0,41 | 0,80 | 3,05 | 4,12 | 47,10 | 0,01 | 0,01 | 12,65 | | 21,07 | 15,52 | 7,18 | 0,29 |
| 129/21 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1,31 | 1,87 | 3,87 | 13,07 | 94,62 | 0,06 | 0,03 | 8,08 | | 8,30 | 34,59 | 12,73 | 0,55 |
| 308/21 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 70 | 0,42 | 9,23 | 3,00 | 4,23 | 80,88 | 0,08 | 0,11 | 1,44 | 26,88 | 37,28 | 146,50 | 33,61 | 0,77 |
| 377/21 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 1,82 | 2,72 | 5,19 | 18,18 | 130,26 | 0,14 | 0,11 | 21,31 | 27,50 | 35,35 | 80,39 | 26,95 | 0,98 |
| 486/21 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 1,08 | 0,07 | 0,07 | 10,75 | 43,92 | 0,01 | | 1,80 | | 3,15 | 1,98 | 1,62 | 0,42 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,99 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 99,05 | 0,09 | 0,04 | | | 23,50 | 78,50 | 24,50 | 1,95 |
| Итого по подмену: | | | 8,01 | 19,61 | 15,99 | 80,09 | 542,71 | 0,41 | 0,31 | 45,28 | 54,38 | 132,65 | 370,48 | 109,39 | 5,18 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|---|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мg | Fe |
| ПОЛДНИК (День 6,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 579/21 | СУХАРИ | 30 | 2,00 | 2,55 | 3,24 | 20,01 | 119,40 | 0,04 | 0,02 | | 11,40 | 6,60 | 24,00 | 4,20 | 0,57 |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (200) | 200 | 2,44 | 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 | 180 | 1,76 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,92 | 0,05 | 0,04 | 18,00 | | 28,80 | 19,80 | 16,20 | 3,96 |
| Итого по подменю: | | | 6,20 | 8,47 | 8,96 | 62,05 | 362,72 | 0,15 | 0,32 | 21,20 | 51,40 | 253,40 | 213,80 | 46,40 | 4,73 |

УЖИН (День 6,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--|-------|--------|-------|------|
| 375/21 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ | 200 | 3,46 | 14,12 | 14,14 | 34,57 | 321,98 | 0,09 | 0,07 | 1,39 | | 14,90 | 186,49 | 82,11 | 1,48 |
| 457/21 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,06 | 10,02 | 41,34 | | | | | 5,10 | 7,67 | 1,67 | 0,83 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 50 | 2,46 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 | | | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого по подменю: | | | 6,92 | 18,12 | 14,60 | 69,19 | 480,52 | 0,15 | 0,09 | 1,39 | | 30,00 | 226,66 | 90,78 | 2,86 |

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Директор

/Векшина А.А./

Заведующая

/Васильюк С.Ю./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

ЗАВТРАК (День 7,)

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|----------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 213/21 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 170 | 2,76 | 7,57 | 6,26 | 27,57 | 196,89 | 0,21 | 0,21 | 4,02 | 31,92 | 104,78 | 196,51 | 94,14 | 2,87 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 75/21 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | | 0,04 | 0,07 | 21,00 | 100,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 |
| 461/21 | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,36 | 0,01 | 0,01 | 13,57 | 54,39 | | | 0,11 | 0,13 | 2,34 | 0,33 | 0,46 | 0,05 |
| Итого по подменю: | | | 5,10 | 11,73 | 9,09 | 50,98 | 332,62 | 0,23 | 0,26 | 4,20 | 53,05 | 211,12 | 269,84 | 102,90 | 3,21 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подменю: | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 149/21 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ) | 50 | 0,09 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 0,01 | 0,01 | 2,50 | | 11,50 | 12,00 | 7,00 | 0,30 |
| 104/21 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 0,59 | 1,17 | 3,73 | 5,89 | 61,84 | 0,04 | 0,03 | 18,74 | | 19,85 | 28,57 | 12,92 | 0,46 |
| 433/21 | СМЕТАНА (ПОРЦ) | 10 | 0,04 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 15,98 | | 0,01 | 0,04 | 10,00 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| 339/21 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 1,20 | 12,68 | 12,61 | 12,02 | 212,06 | 0,05 | 0,11 | 0,20 | 3,08 | 26,10 | 128,70 | 16,39 | 1,69 |
| 388/21 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА | 130 | 3,14 | 15,00 | 1,04 | 31,36 | 194,82 | 0,59 | 0,12 | | | 58,03 | 147,35 | 57,38 | 4,56 |
| 495/21 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 1,96 | 0,40 | 0,02 | 19,60 | 80,15 | | 0,01 | 0,36 | | 20,25 | 13,86 | 5,40 | 1,11 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |


| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,99 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 99,05 | 0,09 | 0,04 | | | 23,50 | 78,50 | 24,50 | 1,95 |
| Итого по подменю: | | | 9,99 | 34,83 | 19,76 | 99,82 | 716,23 | 0,80 | 0,34 | 21,84 | 13,08 | 172,03 | 428,08 | 127,29 | 10,31 |

ПОЛДНИК (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 542/21 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 70 | 4,16 | 5,16 | 8,90 | 41,61 | 267,15 | 0,09 | 0,04 | | 43,50 | 11,56 | 47,73 | 7,87 | 0,64 |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (180) | 180 | 0,72 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,18 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 36,00 | 216,00 | 162,00 | 25,20 | 0,18 |
| Итого по подменю: | | | 4,88 | 10,38 | 13,40 | 48,81 | 357,33 | 0,16 | 0,35 | 1,26 | 79,50 | 227,56 | 209,73 | 33,07 | 0,82 |

УЖИН (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 279/21 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 2,37 | 31,39 | 14,81 | 23,70 | 353,67 | 0,07 | 0,40 | 0,71 | 78,90 | 236,73 | 326,93 | 34,49 | 0,84 |
| 437/21 | СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ) | 50 | 0,93 | 0,26 | 0,02 | 9,26 | 38,23 | 0,01 | 0,01 | 0,20 | | 9,03 | 8,99 | 5,25 | 0,18 |
| 487/21 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (200) | 200 | 1,52 | 0,33 | 0,21 | 15,23 | 64,14 | 0,02 | 0,01 | 10,68 | | 13,93 | 8,58 | 6,16 | 1,20 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 50 | 2,46 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 | | | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого по подменю: | | | 7,28 | 35,78 | 15,44 | 72,79 | 573,24 | 0,16 | 0,44 | 11,59 | 78,90 | 269,69 | 377,00 | 52,90 | 2,77 |

Зав. производ. 

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Басилюк С.Ю./



День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|---|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК (День 8,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 234/21 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 170 | 2,45 | 6,00 | 6,93 | 24,50 | 184,34 | 0,15 | 0,18 | 1,27 | 35,56 | 131,70 | 172,86 | 46,59 | 1,04 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 79/21 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 462/21 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,50 | 3,48 | 2,86 | 15,02 | 99,77 | 0,04 | 0,16 | 1,30 | 20,00 | 123,37 | 105,72 | 24,20 | 0,66 |
| Итого по подмену: | | | 4,94 | 11,08 | 17,20 | 49,49 | 397,08 | 0,21 | 0,36 | 2,57 | 95,56 | 261,47 | 294,58 | 73,59 | 1,94 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подмену: | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 26/21 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 50 | 0,42 | 0,72 | 3,05 | 4,22 | 47,18 | 0,01 | 0,02 | 4,80 | | 17,76 | 20,70 | 10,56 | 0,67 |
| 100/21 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 1,45 | 1,84 | 3,91 | 14,54 | 100,67 | 0,08 | 0,05 | 11,68 | | 11,42 | 54,74 | 19,29 | 0,69 |
| 433/21 | СМЕТАНА (ПОРЦ) | 10 | 0,04 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 15,98 | | 0,01 | 0,04 | 10,00 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| 368/21 | СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 0,19 | 9,32 | 10,97 | 1,90 | 143,60 | 0,05 | 0,10 | 0,04 | 50,19 | 15,14 | 103,85 | 39,79 | 0,95 |
| 175/21 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (130) | 130 | 1,15 | 2,39 | 5,79 | 11,45 | 107,38 | 0,08 | 0,07 | 19,35 | 30,94 | 34,74 | 56,96 | 25,32 | 0,73 |
| 488/21 | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ | 180 | 1,51 | 0,45 | 0,20 | 15,11 | 65,93 | 0,02 | 0,02 | 24,62 | | 17,65 | 11,82 | 7,60 | 0,86 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мg | Fe |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,99 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 99,05 | 0,09 | 0,04 | | | 23,50 | 78,50 | 24,50 | 1,95 |
| Итого по подменю: | | | 7,73 | 19,90 | 26,23 | 77,32 | 626,67 | 0,35 | 0,32 | 60,53 | 91,13 | 133,01 | 345,67 | 130,76 | 6,09 |

ПОЛДНИК (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 535/21 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА | 50 | 1,93 | 3,70 | 4,14 | 19,28 | 129,16 | 0,06 | 0,05 | 11,47 | 27,41 | 20,49 | 41,47 | 8,87 | 0,59 |
| 469/21 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | 0,96 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,60 | 0,08 | 0,30 | 2,60 | 40,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Итого по подменю: | | | 2,89 | 9,50 | 9,14 | 28,88 | 235,76 | 0,14 | 0,35 | 14,07 | 67,41 | 260,49 | 221,47 | 36,87 | 0,79 |

УЖИН (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 124/13 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 50 | 0,46 | 0,79 | 4,05 | 4,63 | 58,14 | 0,03 | 0,03 | 3,99 | | 13,67 | 26,94 | 15,86 | 0,38 |
| 268/21 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 0,35 | 13,43 | 22,82 | 3,45 | 272,88 | 0,09 | 0,50 | 0,72 | 288,46 | 119,96 | 230,71 | 18,83 | 2,39 |
| 459/21 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 1,02 | 0,26 | 0,06 | 10,23 | 42,52 | | | 2,88 | | 7,98 | 9,25 | 2,54 | 0,87 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 50 | 2,46 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 | | | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого по подменю: | | | 4,29 | 18,28 | 27,33 | 42,91 | 490,74 | 0,18 | 0,55 | 7,59 | 288,46 | 151,61 | 299,40 | 44,23 | 4,19 |

Зав. производ  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Василюк С.Ю./



День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

ЗАВТРАК (День 9,)

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------------|------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe | |
| 235/21 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 170 | 3,01 | 6,26 | 6,07 | 30,11 | 200,09 | 0,17 | 0,14 | 1,08 | 32,60 | 109,64 | 153,26 | 39,18 | 1,00 | |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | |
| 75/21 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | | 0,04 | 0,07 | 21,00 | 100,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 | |
| 465/21 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 1,68 | 3,04 | 2,50 | 16,84 | 96,94 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,00 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 | |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | | 5,67 | 13,45 | 11,39 | 56,79 | 378,37 | 0,23 | 0,34 | 2,45 | 73,60 | 333,94 | 316,26 | 61,48 | 1,42 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|------|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | | 1,01 | 0,50 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| 150/21 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО) | 50 | 0,39 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,25 | 0,01 | 0,03 | 3,50 | | 20,50 | 18,50 | 7,50 | 0,35 |
| 95/21 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 0,86 | 1,26 | 3,72 | 8,60 | 72,90 | 0,04 | 0,04 | 14,20 | | 23,56 | 33,94 | 16,59 | 0,75 |
| 433/21 | СМЕТАНА (ПОРЦ) | 10 | 0,04 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 15,98 | | 0,01 | 0,04 | 10,00 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| 350/21 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ" | 70 | 1,56 | 8,89 | 10,99 | 15,64 | 196,90 | 0,08 | 0,08 | 8,78 | 8,91 | 35,50 | 132,84 | 23,91 | 1,78 |
| 256/21 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 3,12 | 4,90 | 4,34 | 31,23 | 183,63 | 0,08 | 0,02 | | 20,80 | 9,65 | 40,01 | 7,07 | 0,72 |
| 496/21 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 180 | 1,77 | 0,61 | 0,25 | 17,68 | 75,42 | 0,01 | 0,05 | 180,00 | | 11,07 | 3,06 | 3,06 | 0,57 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |


| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe | |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,99 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 99,05 | 0,09 | 0,04 | | | 23,50 | 78,50 | 24,50 | 1,95 | |
| Итого по подменю: | | | | 10,71 | 21,79 | 26,06 | 107,10 | 750,01 | 0,33 | 0,28 | 206,52 | 39,71 | 136,58 | 325,95 | 86,33 | 6,36 |

ПОЛДНИК (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 581/21 | ПРЯНИК | 30 | 2,25 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,77 | 0,02 | 0,01 | | | 3,30 | 15,00 | 2,70 | 0,24 | |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (200) | 200 | 2,44 | 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 | 180 | 1,76 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,92 | 0,05 | 0,04 | 18,00 | | 28,80 | 19,80 | 16,20 | 3,96 | |
| Итого по подменю: | | | | 6,45 | 7,69 | 7,13 | 64,54 | 353,09 | 0,13 | 0,31 | 21,20 | 40,00 | 250,10 | 204,80 | 44,90 | 4,40 |

УЖИН (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 282/21 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ | 150 | 4,43 | 12,62 | 7,51 | 44,34 | 295,43 | 0,06 | 0,16 | 0,21 | 54,91 | 76,85 | 165,43 | 30,16 | 0,80 | |
| 406/21 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 0,82 | 1,32 | 2,41 | 8,21 | 59,86 | 0,02 | 0,06 | 0,49 | 15,50 | 45,99 | 36,07 | 5,57 | 0,08 | |
| 457/21 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,06 | 10,02 | 41,34 | | | | | 5,10 | 7,67 | 1,67 | 0,83 | |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 50 | 2,46 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 | | | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 | |
| Итого по подменю: | | | | 8,71 | 17,94 | 10,38 | 87,17 | 513,83 | 0,14 | 0,24 | 0,70 | 70,41 | 137,94 | 241,67 | 44,40 | 2,26 |

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Директор

/Векшина А.А./

Заведующая

/Василиук С.Ю./
г. Пермь



День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|-------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК (День 10,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139/21 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 170 | 1,70 | 4,97 | 5,62 | 17,04 | 138,61 | 0,07 | 0,19 | 1,55 | 37,40 | 146,25 | 119,95 | 18,84 | 0,35 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 79/21 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 460/21 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,24 | 1,65 | 1,31 | 12,42 | 67,99 | 0,02 | 0,08 | 0,65 | 10,00 | 65,10 | 52,67 | 8,67 | 0,88 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 3,93 | 8,22 | 14,34 | 39,43 | 319,57 | 0,11 | 0,29 | 2,20 | 87,40 | 217,75 | 188,62 | 30,31 | 1,47 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД (День 10,)


| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 149/21 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ) | 50 | 0,09 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 0,01 | 0,01 | 2,50 | | 11,50 | 12,00 | 7,00 | 0,30 |
| 118/21 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 180 | 0,91 | 1,80 | 4,15 | 9,14 | 81,07 | 0,07 | 0,04 | 14,21 | | 20,22 | 49,10 | 19,20 | 0,66 |
| 333/21 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 180 | 1,02 | 20,99 | 23,11 | 10,24 | 332,48 | 0,09 | 0,19 | 28,26 | 36,00 | 43,72 | 232,24 | 37,87 | 3,30 |
| 419/21 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 20 | 0,13 | 0,17 | 0,74 | 1,34 | 12,69 | | | 0,54 | 4,00 | 0,67 | 1,98 | 0,76 | 0,04 |
| 487/21 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 180 | 1,37 | 0,29 | 0,19 | 13,71 | 57,74 | 0,02 | 0,01 | 9,63 | | 12,56 | 7,73 | 5,55 | 1,08 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 1,99 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 99,05 | 0,09 | 0,04 | | | 23,50 | 78,50 | 24,50 | 1,95 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 6,49 | 28,57 | 29,05 | 65,02 | 635,36 | 0,30 | 0,30 | 55,14 | 40,00 | 116,17 | 394,55 | 97,68 | 7,55 |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|--|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ПОЛДНИК (День 10,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 583/21 | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ | 30 | 2,09 | 2,55 | 3,39 | 20,91 | 124,35 | 0,03 | 0,02 | | 19,50 | 12,30 | 26,10 | 4,50 | 0,30 |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (180) | 180 | 0,72 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,18 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 36,00 | 216,00 | 162,00 | 25,20 | 0,18 |
| 82/21 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180 | 180 | 1,76 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,92 | 0,05 | 0,04 | 18,00 | | 28,80 | 19,80 | 16,20 | 3,96 |
| Итого по подменю: | | | 4,57 | 8,49 | 8,61 | 45,75 | 294,45 | 0,15 | 0,37 | 19,26 | 55,50 | 257,10 | 207,90 | 45,90 | 4,44 |
| УЖИН (День 10,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 303/21 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 70 | 0,23 | 10,48 | 5,04 | 2,30 | 96,51 | 0,08 | 0,14 | 0,53 | 46,61 | 53,06 | 166,96 | 32,78 | 0,76 |
| 377/21 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 1,82 | 2,72 | 5,19 | 18,18 | 130,26 | 0,14 | 0,11 | 21,31 | 27,50 | 35,35 | 80,39 | 26,95 | 0,98 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 50 | 2,46 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 | | | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| 495/21 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200) | 200 | 2,18 | 0,44 | 0,02 | 21,78 | 89,06 | | 0,01 | 0,40 | | 22,50 | 15,40 | 6,00 | 1,23 |
| Итого по подменю: | | | 6,69 | 17,44 | 10,65 | 66,86 | 433,03 | 0,28 | 0,28 | 22,24 | 74,11 | 120,91 | 295,25 | 72,73 | 3,52 |

Зав. производ.

 II

Калькулятор

 /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Триумф

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Василюк С.Ю./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

День 1

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|-----------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК (День 1,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 230/21 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 140 | 2,18 | 4,33 | 4,52 | 21,81 | 145,22 | 0,06 | 0,12 | 0,96 | 28,36 | 93,68 | 85,29 | 14,11 | 0,30 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 75/21 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | | 0,04 | 0,07 | 21,00 | 100,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 |
| 460/21 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,12 | 1,48 | 1,17 | 11,17 | 61,19 | 0,02 | 0,07 | 0,59 | 9,00 | 58,59 | 47,40 | 7,81 | 0,7 |
| Итого по подменю: | | | 4,28 | 9,96 | 8,51 | 42,82 | 287,75 | 0,10 | 0,24 | 1,62 | 58,36 | 256,27 | 205,69 | 30,22 | 1,31 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подменю: | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |


ОБЕД (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|
| 31/21 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ | 30 | 0,21 | 0,39 | 1,83 | 2,06 | 26,23 | 0,01 | 0,01 | 2,55 | | 9,74 | 11,17 | 5,81 | 0,35 |
| 115/21 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 140/10 | 0,89 | 1,40 | 2,23 | 8,88 | 61,15 | 0,05 | 0,03 | 6,66 | 5,40 | 7,54 | 29,46 | 10,26 | 0,43 |
| 418/13 | ПЮРЕ ИЗ КУР | 50 | 0,11 | 15,88 | 9,40 | 1,11 | 152,52 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 6,12 | 10,13 | 160,78 | 79,69 | 1,31 |
| 256/21 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 2,64 | 4,15 | 3,68 | 26,42 | 155,38 | 0,06 | 0,02 | | 17,60 | 8,16 | 33,86 | 5,98 | 0,61 |
| 495/21 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 1,63 | 0,33 | 0,02 | 16,34 | 66,79 | | 0,01 | 0,30 | | 16,88 | 11,55 | 4,50 | 0,92 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ | 10 | 0,49 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 | 0,01 | | | | 2,00 | 6,50 | 1,40 | 0,11 |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 1,59 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,24 | 0,07 | 0,03 | | | 18,80 | 62,80 | 19,60 | 1,56 |
| Итого по подменю: | | | 7,56 | 25,63 | 17,76 | 75,65 | 564,75 | 0,27 | 0,17 | 9,53 | 29,12 | 73,25 | 316,12 | 127,24 | 5,29 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--|-------|------|--------------------------|------|-------|------------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | ПОЛДНИК (День 1,) | | | | | | | | | | | |
| 530/21 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,53 | 3,14 | 2,88 | 35,27 | 179,57 | 0,05 | 0,03 | 0,13 | 8,78 | 9,49 | 30,53 | 6,36 | 0,70 |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (150) | 150 | 0,60 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,15 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 30,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| Итого по подменю: | | | 4,13 | 7,49 | 6,63 | 41,27 | 254,72 | 0,11 | 0,29 | 1,18 | 38,78 | 189,49 | 165,53 | 27,36 | 0,85 |

| УЖИН (День 1,) | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 353/13 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 60 | 0,48 | 9,53 | 1,63 | 4,76 | 71,81 | 0,07 | 0,11 | 0,40 | 25,20 | 39,24 | 145,28 | 30,12 | 0,67 |
| 152/21 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ | 120 | 1,87 | 2,33 | 4,59 | 18,69 | 125,38 | 0,14 | 0,09 | 22,84 | 22,80 | 12,79 | 67,95 | 26,27 | 1,04 |
| 486/21 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (180) | 180 | 1,08 | 0,07 | 0,07 | 10,75 | 43,92 | 0,01 | | 1,80 | | 3,15 | 1,98 | 1,62 | 0,42 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 40 | 1,97 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| Итого по подменю: | | | 5,40 | 14,97 | 6,61 | 53,88 | 334,87 | 0,26 | 0,21 | 25,04 | 48,00 | 63,18 | 241,21 | 63,61 | 2,57 |

Зав. производ.  //

Калькулятор 

/Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

«Триумф»
/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

МАТОН
детский сад № 370
/Василюк С.Ю./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ) День 2

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 232/21 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 140 | 2,53 | 5,01 | 4,43 | 25,32 | 161,20 | 0,11 | 0,13 | 0,89 | 26,88 | 93,89 | 137,90 | 25,96 | 1,37 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 79/21 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 462/21 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 1,35 | 3,14 | 2,58 | 13,53 | 89,90 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 18,00 | 111,09 | 95,41 | 21,95 | 0,60 |
| Итого по подмену: | | | 4,87 | 9,75 | 14,42 | 48,82 | 364,07 | 0,17 | 0,29 | 2,06 | 84,88 | 211,38 | 249,31 | 50,71 | 2,21 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подмену: | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 9/21 | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 30 | 0,25 | 0,48 | 1,83 | 2,47 | 28,26 | 0,01 | 0,01 | 7,59 | | 12,64 | 9,31 | 4,31 | 0,17 |
| 113/21 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 150 | 1,36 | 4,16 | 2,13 | 13,62 | 90,23 | 0,18 | 0,06 | 10,00 | 9,60 | 21,19 | 64,41 | 24,90 | 1,35 |
| 355/21 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 150 | 2,65 | 27,20 | 11,37 | 26,52 | 317,18 | 0,44 | 2,98 | 46,09 | ****,** | 27,70 | 488,29 | 40,19 | 9,87 |
| 403/21 | СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1-Й ВАРИАНТ) | 50 | 0,47 | 1,74 | 3,10 | 4,68 | 53,53 | 0,03 | 0,08 | 0,65 | 20,00 | 61,07 | 47,90 | 7,40 | 0,09 |
| 487/21 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 150 | 1,14 | 0,24 | 0,16 | 11,43 | 48,11 | 0,02 | 0,01 | 8,01 | | 10,45 | 6,44 | 4,62 | 0,90 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ | 10 | 0,49 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 | 0,01 | | | | 2,00 | 6,50 | 1,40 | 0,11 |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 1,59 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,24 | 0,07 | 0,03 | | | 18,80 | 62,80 | 19,60 | 1,56 |
| Итого по подмену: | | | 7,95 | 37,30 | 19,19 | 79,56 | 639,99 | 0,76 | 3,17 | 72,34 | ****,** | 153,85 | 685,65 | 102,42 | 14,05 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|-------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 581/21 | ПРЯНИК | 30 | 2,25 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,77 | 0,02 | 0,01 | | | 3,30 | 15,00 | 2,70 | 0,24 |
| 469/21 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (100) | 100 | 0,48 | 2,90 | 2,50 | 4,80 | 53,30 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,00 | 120,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| 82/21 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 90 | 0,88 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,96 | 0,03 | 0,02 | 9,00 | | 14,40 | 9,90 | 8,10 | 1,98 |
| Итого по подменю: | | | 3,61 | 5,03 | 4,27 | 36,12 | 203,03 | 0,09 | 0,18 | 10,30 | 20,00 | 137,70 | 114,90 | 24,80 | 2,32 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| УЖИН (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376/21 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 180 | 1,68 | 17,08 | 10,04 | 16,76 | 225,71 | 0,18 | 0,14 | 19,22 | | 22,89 | 213,93 | 102,53 | 2,21 |
| 461/21 | ЧАЙ КАРКАДЕ (180) | 180 | 1,23 | 0,01 | 0,01 | 12,27 | 49,15 | | | 0,10 | 0,11 | 2,11 | 0,30 | 0,41 | 0,05 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 40 | 1,97 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| Итого по подменю: | | | 4,88 | 20,13 | 10,37 | 48,71 | 368,62 | 0,22 | 0,15 | 19,32 | 0,11 | 33,00 | 240,23 | 108,54 | 2,70 |

Зав. производ.



Калькулятор



/Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

«Триумф»

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Василюк С.Ю./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------------------|--|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК (День 3,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 236/21 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 140 | 2,23 | 3,56 | 4,38 | 22,29 | 142,81 | 0,05 | 0,12 | 0,92 | 27,42 | 87,89 | 96,48 | 20,45 | 0,30 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 75/21 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | | 0,04 | 0,07 | 21,00 | 100,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 |
| 465/21 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 1,52 | 2,74 | 2,25 | 15,19 | 87,31 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 18,00 | 108,27 | 81,00 | 12,60 | 0,12 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 4,73 | 10,45 | 9,45 | 47,32 | 311,46 | 0,11 | 0,31 | 2,16 | 66,42 | 300,16 | 250,48 | 41,35 | 0,71 |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК (День 3,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| ОБЕД (День 3,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42/21 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 30 | 0,36 | 0,63 | 1,89 | 3,57 | 33,81 | 0,03 | 0,02 | 4,54 | | 4,43 | 16,88 | 6,06 | 0,24 |
| 131/21 | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ | 140 | 1,32 | 2,85 | 3,51 | 13,18 | 95,67 | 0,09 | 0,12 | 11,36 | 21,00 | 66,30 | 79,82 | 20,44 | 0,59 |
| 143/21 | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 10ГР | 10 | 0,05 | 0,08 | 0,01 | 0,49 | 2,34 | | | | | 0,20 | 0,65 | 0,14 | 0,01 |
| 339/21 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 0,86 | 9,06 | 9,01 | 8,59 | 151,47 | 0,04 | 0,08 | 0,14 | 2,20 | 18,65 | 91,93 | 11,71 | 1,20 |
| 202/21 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 2,88 | 6,37 | 4,70 | 28,78 | 182,93 | 0,22 | 0,11 | 3,62 | 16,80 | 11,07 | 151,15 | 100,60 | 3,38 |
| 488/21 | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ | 150 | 1,26 | 0,38 | 0,17 | 12,60 | 54,97 | 0,02 | 0,01 | 20,53 | | 14,72 | 9,86 | 6,34 | 0,72 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ | 10 | 0,49 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 | 0,01 | | | | 2,00 | 6,50 | 1,40 | 0,11 |


| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мg | Fe |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 1,59 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,24 | 0,07 | 0,03 | | | 18,80 | 62,80 | 19,60 | 1,56 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 8,81 | 22,85 | 19,89 | 88,05 | 623,87 | 0,48 | 0,37 | 40,19 | 40,00 | 136,17 | 419,59 | 166,29 | 7,81 |

ПОЛДНИК (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 531/21 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 50 | 2,14 | 8,00 | 4,14 | 21,38 | 154,77 | 0,06 | 0,09 | 0,11 | 18,11 | 43,94 | 80,69 | 10,05 | 0,50 |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (150) | 150 | 1,83 | 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 по подменю:</i> | | | 3,97 | 11,90 | 7,89 | 39,68 | 277,32 | 0,11 | 0,29 | 2,51 | 48,11 | 207,44 | 208,19 | 29,55 | 0,65 |

УЖИН (День 3,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 175/21 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 180 | 1,58 | 3,31 | 8,00 | 15,84 | 148,53 | 0,11 | 0,10 | 26,81 | 42,78 | 48,13 | 78,93 | 35,10 | 1,02 |
| 457/21 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,90 | 0,18 | 0,05 | 9,01 | 37,20 | | | | | 4,59 | 6,90 | 1,51 | 0,74 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 40 | 1,97 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 4,45 | 6,53 | 8,37 | 44,53 | 279,49 | 0,15 | 0,11 | 26,81 | 42,78 | 60,72 | 111,83 | 42,21 | 2,20 |

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

«Триумф»

/Векшина А.А./

Директор

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Василюк С.Ю./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК (День 4,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227/21 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 140 | 2,31 | 5,00 | 4,46 | 23,08 | 152,45 | 0,11 | 0,13 | 0,87 | 26,60 | 105,43 | 165,22 | 24,53 | 0,62 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 79/21 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 460/21 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,12 | 1,48 | 1,17 | 11,17 | 61,19 | 0,02 | 0,07 | 0,59 | 9,00 | 58,59 | 47,40 | 7,81 | 0,79 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 4,42 | 8,08 | 13,04 | 44,22 | 326,61 | 0,15 | 0,22 | 1,46 | 75,60 | 170,42 | 228,62 | 35,14 | 1,65 |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| ОБЕД (День 4,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 149/21 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ.) | 30 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,27 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | | 6,90 | 7,20 | 4,20 | 0,18 |
| 98/21 | СВЕКОЛЬНИК | 150 | 0,98 | 1,23 | 3,15 | 9,80 | 72,45 | 0,04 | 0,04 | 9,74 | | 19,32 | 36,40 | 16,84 | 0,84 |
| 433/21 | СМЕТАНА (ПОРЦ) | 10 | 0,04 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 15,98 | | 0,01 | 0,04 | 10,00 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| 307/21 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 50 | 0,56 | 6,84 | 2,65 | 5,58 | 73,50 | 0,06 | 0,06 | 0,36 | 9,09 | 32,77 | 104,66 | 22,94 | 0,41 |
| 385/21 | РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2,90 | 2,78 | 3,94 | 29,00 | 162,59 | 0,03 | 0,02 | | 19,60 | 4,30 | 60,12 | 19,55 | 0,40 |
| 495/21 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 1,63 | 0,33 | 0,02 | 16,34 | 66,79 | | 0,01 | 0,30 | | 16,88 | 11,55 | 4,50 | 0,92 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ | 10 | 0,49 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 | 0,01 | | | | 2,00 | 6,50 | 1,40 | 0,11 |


| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 1,59 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,24 | 0,07 | 0,03 | | | 18,80 | 62,80 | 19,60 | 1,56 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 8,24 | 15,16 | 11,89 | 82,43 | 497,26 | 0,22 | 0,18 | 11,94 | 38,69 | 109,77 | 295,33 | 89,93 | 4,44 |

ПОЛДНИК (День 4,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 550/21 | МАННИК | 50 | 2,16 | 3,75 | 4,38 | 21,55 | 140,62 | 0,04 | 0,10 | 0,17 | 38,07 | 38,61 | 56,15 | 7,65 | 0,48 |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (150) | 150 | 0,60 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,15 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 30,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 2,76 | 8,10 | 8,13 | 27,55 | 215,77 | 0,10 | 0,36 | 1,22 | 68,07 | 218,61 | 191,15 | 28,65 | 0,63 |

УЖИН (День 4,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 283/21 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ | 140 | 2,79 | 27,34 | 9,37 | 27,93 | 305,37 | 0,08 | 0,37 | 0,58 | 67,76 | 204,83 | 296,75 | 32,24 | 1,08 |
| 406/21 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 40 | 0,66 | 1,06 | 1,93 | 6,57 | 47,88 | 0,02 | 0,05 | 0,39 | 12,40 | 36,79 | 28,86 | 4,46 | 0,06 |
| 476/21 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ | 180 | 2,31 | 0,12 | 0,11 | 23,14 | 93,98 | 0,01 | 0,01 | 2,68 | | 8,29 | 9,88 | 2,41 | 0,63 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 40 | 1,97 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 7,73 | 31,56 | 11,73 | 77,32 | 540,99 | 0,15 | 0,44 | 3,65 | 80,16 | 257,91 | 361,49 | 44,71 | 2,21 |

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

«Триумф»

/Веқшина А.А./

Директор

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Василюк С.Ю./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

ЗАВТРАК (День 5,)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|----------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 229/21 | КАША "ДРУЖБА" | 140 | 1,92 | 3,62 | 4,48 | 19,21 | 131,67 | 0,07 | 0,12 | 0,91 | 27,12 | 87,25 | 96,41 | 21,07 | 0,39 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 75/21 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | | 0,04 | 0,07 | 21,00 | 100,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 |
| 462/21 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 1,35 | 3,14 | 2,58 | 13,53 | 89,90 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 18,00 | 111,09 | 95,41 | 21,95 | 0,60 |
| Итого по подменю: | | | 4,25 | 10,91 | 9,88 | 42,58 | 302,91 | 0,13 | 0,31 | 2,15 | 66,12 | 302,34 | 264,82 | 51,32 | 1,28 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подменю: | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| 26/21 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 30 | 0,25 | 0,43 | 1,83 | 2,53 | 28,31 | 0,01 | 0,01 | 2,88 | | 10,66 | 12,42 | 6,34 | 0,40 |
| 116/21 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 0,65 | 1,09 | 3,15 | 6,49 | 58,67 | 0,05 | 0,03 | 12,51 | | 12,51 | 29,33 | 12,23 | 0,44 |
| 433/21 | СМЕТАНА (ПОРЦ) | 10 | 0,04 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 15,98 | | 0,01 | 0,04 | 10,00 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| 334/21 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 150 | 2,05 | 18,75 | 18,15 | 20,54 | 320,15 | 0,19 | 0,23 | 23,26 | 20,00 | 21,74 | 233,95 | 45,79 | 3,42 |
| 419/21 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 20 | 0,13 | 0,17 | 0,74 | 1,34 | 12,69 | | | 0,54 | 4,00 | 0,67 | 1,98 | 0,76 | 0,04 |
| 496/21 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 150 | 1,47 | 0,51 | 0,21 | 14,73 | 62,85 | 0,01 | 0,05 | 150,00 | | 9,23 | 2,55 | 2,55 | 0,47 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ | 10 | 0,49 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 | 0,01 | | | | 2,00 | 6,50 | 1,40 | 0,11 |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|--------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 1,59 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,24 | 0,07 | 0,03 | | | 18,80 | 62,80 | 19,60 | 1,56 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 6,67 | 24,69 | 26,18 | 66,83 | 601,33 | 0,34 | 0,36 | 189,23 | 34,00 | 84,41 | 355,63 | 89,57 | 6,46 |

ПОЛДНИК (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 582/21 | ПЕЧЕНЬЕ (ПОРЦ.) | 30 | 2,09 | 2,55 | 3,39 | 20,91 | 124,35 | 0,03 | 0,02 | | 19,50 | 12,30 | 26,10 | 4,50 | 0,30 |
| 469/21 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (100) | 100 | 0,48 | 2,90 | 2,50 | 4,80 | 53,30 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,00 | 120,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| 82/21 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 90 | 0,88 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,96 | 0,03 | 0,02 | 9,00 | | 14,40 | 9,90 | 8,10 | 1,98 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 3,45 | 5,81 | 6,25 | 34,53 | 217,61 | 0,10 | 0,19 | 10,30 | 39,50 | 146,70 | 126,00 | 26,60 | 2,38 |

УЖИН (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 124/13 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 30 | 0,28 | 0,47 | 2,43 | 2,81 | 35,02 | 0,02 | 0,02 | 2,39 | | 8,20 | 16,15 | 9,51 | 0,23 |
| 268/21 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 0,35 | 13,43 | 22,82 | 3,45 | 272,88 | 0,09 | 0,50 | 0,72 | 288,46 | 119,96 | 230,71 | 18,83 | 2,39 |
| 459/21 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,92 | 0,23 | 0,06 | 9,21 | 38,27 | | | 2,60 | | 7,19 | 8,33 | 2,29 | 0,78 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 40 | 1,97 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 3,52 | 17,17 | 25,63 | 35,15 | 439,93 | 0,15 | 0,53 | 5,71 | 288,46 | 143,35 | 281,19 | 36,23 | 3,84 |

Зав. производ.



Калькулятор

 /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

«Триумф»

/Векшина А.А./

Директор

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

МАЛОУ
Детский сад № 370
/Васильюк С.Ю./

Заведующая

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК (День 6,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 232/21 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 140 | 2,53 | 5,01 | 4,43 | 25,32 | 161,20 | 0,11 | 0,13 | 0,89 | 26,88 | 93,89 | 137,90 | 25,96 | 1,37 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 79/21 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 465/21 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 1,52 | 2,74 | 2,25 | 15,19 | 87,31 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 18,00 | 108,27 | 81,00 | 12,60 | 0,1 |
| Итого по подменю: | | | 5,04 | 9,35 | 14,09 | 50,48 | 361,48 | 0,17 | 0,29 | 2,06 | 84,88 | 208,56 | 234,90 | 41,36 | 1,75 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 6,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подменю: | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД (День 6,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 9/21 | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 30 | 0,25 | 0,48 | 1,83 | 2,47 | 28,26 | 0,01 | 0,01 | 7,59 | | 12,64 | 9,31 | 4,31 | 0,17 |
| 129/21 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,09 | 1,56 | 3,13 | 10,89 | 77,94 | 0,05 | 0,03 | 6,73 | | 6,91 | 28,82 | 10,61 | 0,46 |
| 308/21 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 50 | 0,30 | 6,60 | 2,15 | 3,02 | 57,77 | 0,05 | 0,08 | 1,03 | 19,20 | 26,63 | 104,65 | 24,01 | 0,55 |
| 377/21 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 1,54 | 2,30 | 4,39 | 15,38 | 110,27 | 0,11 | 0,09 | 18,04 | 23,30 | 29,91 | 68,03 | 22,80 | 0,83 |
| 486/21 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,90 | 0,06 | 0,06 | 8,96 | 36,60 | 0,01 | | 1,50 | | 2,63 | 1,65 | 1,35 | 0,35 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ | 10 | 0,49 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 | 0,01 | | | | 2,00 | 6,50 | 1,40 | 0,11 |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 1,59 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,24 | 0,07 | 0,03 | | | 18,80 | 62,80 | 19,60 | 1,56 |
| Итого по подменю: | | | 6,16 | 14,48 | 12,16 | 61,56 | 413,52 | 0,31 | 0,24 | 34,89 | 42,50 | 99,52 | 281,76 | 84,08 | 4,03 |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|---|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК (День 6,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 579/21 | СУХАРИ | 30 | 2,00 | 2,55 | 3,24 | 20,01 | 119,40 | 0,04 | 0,02 | | 11,40 | 6,60 | 24,00 | 4,20 | 0,57 |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (100) | 100 | 1,22 | 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 | 0,88 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,96 | 0,03 | 0,02 | 9,00 | | 14,40 | 9,90 | 8,10 | 1,98 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 4,10 | 5,51 | 6,10 | 41,03 | 241,06 | 0,10 | 0,17 | 10,60 | 31,40 | 130,00 | 118,90 | 25,30 | 2,65 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|-------|-------|--------|--------|------|
| УЖИН (День 6,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 369/21 | СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ | 180 | 1,51 | 22,46 | 20,38 | 15,05 | 333,43 | 0,11 | 0,21 | | 85,50 | 25,81 | 260,27 | 102,25 | 2,33 |
| 457/21 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,90 | 0,18 | 0,05 | 9,01 | 37,20 | | | | | 4,59 | 6,90 | 1,51 | 0,74 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 40 | 1,97 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 4,38 | 25,68 | 20,75 | 43,74 | 464,39 | 0,15 | 0,22 | | 85,50 | 38,40 | 293,17 | 109,36 | 3,51 |

Зав. производ.



Калькулятор



/Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

«Триумф»

Векшина А.А.

Директор

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД №370

Заведующая

МАЛЮВ
Детский сад №370
Васильюк С.Ю./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|----------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК (День 7,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 213/21 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 140 | 2,27 | 6,24 | 5,16 | 22,72 | 162,28 | 0,17 | 0,17 | 3,32 | 26,32 | 86,35 | 161,95 | 77,58 | 2,36 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 75/21 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | | 0,04 | 0,07 | 21,00 | 100,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 |
| 461/21 | ЧАЙ КАРКАДЕ (180) | 180 | 1,23 | 0,01 | 0,01 | 12,27 | 49,15 | | | 0,10 | 0,11 | 2,11 | 0,30 | 0,41 | 0,05 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 4,48 | 10,40 | 7,99 | 44,83 | 292,77 | 0,19 | 0,22 | 3,49 | 47,43 | 192,46 | 235,25 | 86,29 | 2,70 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 149/21 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ.) | 30 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,27 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | | 6,90 | 7,20 | 4,20 | 0,18 |
| 104/21 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 0,48 | 0,97 | 3,11 | 4,84 | 51,23 | 0,04 | 0,03 | 15,53 | | 16,48 | 23,55 | 10,65 | 0,38 |
| 433/21 | СМЕТАНА (ПОРЦ) | 10 | 0,04 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 15,98 | | 0,01 | 0,04 | 10,00 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| 339/21 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 0,86 | 9,06 | 9,01 | 8,59 | 151,47 | 0,04 | 0,08 | 0,14 | 2,20 | 18,65 | 91,93 | 11,71 | 1,20 |
| 388/21 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА | 110 | 2,66 | 12,70 | 0,88 | 26,55 | 164,94 | 0,50 | 0,10 | | | 49,13 | 124,75 | 48,58 | 3,86 |
| 495/21 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 1,63 | 0,33 | 0,02 | 16,34 | 66,79 | | 0,01 | 0,30 | | 16,88 | 11,55 | 4,50 | 0,92 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ | 10 | 0,49 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 | 0,01 | | | | 2,00 | 6,50 | 1,40 | 0,11 |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мg | Fe |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 1,59 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,24 | 0,07 | 0,03 | | | 18,80 | 62,80 | 19,60 | 1,56 |
| Итого по подменю: | | | 7,80 | 27,04 | 15,15 | 78,03 | 556,36 | 0,67 | 0,27 | 17,51 | 12,20 | 137,64 | 334,38 | 101,54 | 8,23 |

ПОЛДНИК (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 542/21 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 2,96 | 3,68 | 6,32 | 29,63 | 190,16 | 0,06 | 0,03 | | 31,00 | 8,24 | 34,15 | 5,63 | 0,46 |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (150) | 150 | 0,60 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,15 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 30,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| Итого по подменю: | | | 3,56 | 8,03 | 10,07 | 35,63 | 265,31 | 0,12 | 0,29 | 1,05 | 61,00 | 188,24 | 169,15 | 26,63 | 0,61 |

УЖИН (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 279/21 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (130) | 130 | 2,05 | 27,21 | 12,84 | 20,54 | 306,52 | 0,06 | 0,35 | 0,61 | 68,38 | 205,17 | 283,34 | 29,89 | 0,73 |
| 437/21 | СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ) | 50 | 0,93 | 0,26 | 0,02 | 9,26 | 38,23 | 0,01 | 0,01 | 0,20 | | 9,03 | 8,99 | 5,25 | 0,18 |
| 487/21 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (180) | 180 | 1,37 | 0,29 | 0,19 | 13,71 | 57,74 | 0,02 | 0,01 | 9,63 | | 12,56 | 7,73 | 5,55 | 1,08 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 40 | 1,97 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| Итого по подменю: | | | 6,32 | 30,80 | 13,37 | 63,19 | 496,25 | 0,13 | 0,38 | 10,44 | 68,38 | 234,76 | 326,06 | 46,29 | 2,43 |

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

«Триумф»

/Векшина А.А./

Директор

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Васильюк С.Ю./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

ЗАВТРАК (День 8,)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|---|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 234/21 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 140 | 2,02 | 4,94 | 5,71 | 20,18 | 151,85 | 0,13 | 0,15 | 1,05 | 29,30 | 108,41 | 142,32 | 38,36 | 0,85 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 79/21 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 462/21 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 1,35 | 3,14 | 2,58 | 13,53 | 89,90 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 18,00 | 111,09 | 95,41 | 21,95 | 0,60 |
| Итого по подменю: | | | 4,36 | 9,68 | 15,70 | 43,68 | 354,72 | 0,19 | 0,31 | 2,22 | 87,30 | 225,90 | 253,73 | 63,11 | 1,69 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подменю: | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 26/21 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 30 | 0,25 | 0,43 | 1,83 | 2,53 | 28,31 | 0,01 | 0,01 | 2,88 | | 10,66 | 12,42 | 6,34 | 0,40 |
| 100/21 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 150 | 1,21 | 1,53 | 3,25 | 12,10 | 83,83 | 0,07 | 0,04 | 9,73 | | 9,51 | 45,57 | 16,06 | 0,58 |
| 433/21 | СМЕТАНА (ПОРЦ) | 10 | 0,04 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 15,98 | | 0,01 | 0,04 | 10,00 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| 368/21 | СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 0,14 | 6,66 | 7,84 | 1,36 | 102,65 | 0,03 | 0,07 | 0,03 | 36,10 | 10,85 | 74,23 | 28,42 | 0,68 |
| 175/21 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (110) | 110 | 0,97 | 2,02 | 4,86 | 9,68 | 90,49 | 0,07 | 0,06 | 16,37 | 25,97 | 29,39 | 48,19 | 21,44 | 0,62 |
| 488/21 | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ | 150 | 1,26 | 0,38 | 0,17 | 12,60 | 54,97 | 0,02 | 0,01 | 20,53 | | 14,72 | 9,86 | 6,34 | 0,72 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ | 10 | 0,49 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 | 0,01 | | | | 2,00 | 6,50 | 1,40 | 0,11 |


| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 1,59 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,24 | 0,07 | 0,03 | | | 18,80 | 62,80 | 19,60 | 1,56 |
| Итого по подменю: | | | 5,95 | 14,76 | 20,05 | 59,47 | 478,91 | 0,28 | 0,23 | 49,58 | 72,07 | 104,73 | 265,67 | 100,50 | 4,69 |

ПОЛДНИК (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 535/21 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА | 50 | 1,93 | 3,70 | 4,14 | 19,28 | 129,16 | 0,06 | 0,05 | 11,47 | 27,41 | 20,49 | 41,47 | 8,87 | 0,59 |
| 469/21 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 150 | 0,72 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 79,95 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 30,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| Итого по подменю: | | | 2,65 | 8,05 | 7,89 | 26,48 | 209,11 | 0,12 | 0,28 | 13,42 | 57,41 | 200,49 | 176,47 | 29,87 | 0,74 |

УЖИН (День 8,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 124/13 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 30 | 0,28 | 0,47 | 2,43 | 2,81 | 35,02 | 0,02 | 0,02 | 2,39 | | 8,20 | 16,15 | 9,51 | 0,23 |
| 268/21 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 0,35 | 13,43 | 22,82 | 3,45 | 272,88 | 0,09 | 0,50 | 0,72 | 288,46 | 119,96 | 230,71 | 18,83 | 2,39 |
| 459/21 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,92 | 0,23 | 0,06 | 9,21 | 38,27 | | | 2,60 | | 7,19 | 8,33 | 2,29 | 0,78 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 40 | 1,97 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| Итого по подменю: | | | 3,52 | 17,17 | 25,63 | 35,15 | 439,93 | 0,15 | 0,53 | 5,71 | 288,46 | 143,35 | 281,19 | 36,23 | 3,84 |

Зав. производ. 

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

«Триумф»

/Векшина А.А./

Директор

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Василюк С.Ю./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|--------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК (День 9,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 235/21 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 140 | 2,48 | 5,15 | 5,00 | 24,77 | 164,72 | 0,14 | 0,12 | 0,89 | 26,88 | 90,34 | 126,16 | 32,24 | 0,82 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 75/21 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | | 0,04 | 0,07 | 21,00 | 100,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 |
| 465/21 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 1,52 | 2,74 | 2,25 | 15,19 | 87,31 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 18,00 | 108,27 | 81,00 | 12,60 | 0,12 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 4,98 | 12,04 | 10,07 | 49,80 | 333,37 | 0,20 | 0,31 | 2,13 | 65,88 | 302,61 | 280,16 | 53,14 | 1,23 |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| <i>Итого по подменю:</i> | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| ОБЕД (День 9,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150/21 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО) | 30 | 0,23 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 35,55 | 0,01 | 0,02 | 2,10 | | 12,30 | 11,10 | 4,50 | 0,21 |
| 95/21 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 0,71 | 1,00 | 3,09 | 7,05 | 60,02 | 0,03 | 0,03 | 11,33 | | 18,84 | 27,23 | 13,48 | 0,62 |
| 433/21 | СМЕТАНА (ПОРЦ) | 10 | 0,04 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 15,98 | | 0,01 | 0,04 | 10,00 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| 350/21 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ" | 50 | 1,11 | 6,34 | 7,85 | 11,11 | 140,35 | 0,06 | 0,06 | 6,27 | 6,36 | 25,34 | 94,78 | 17,05 | 1,27 |
| 256/21 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 2,64 | 4,15 | 3,68 | 26,42 | 155,38 | 0,06 | 0,02 | | 17,60 | 8,16 | 33,86 | 5,98 | 0,61 |
| 496/21 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 150 | 1,47 | 0,51 | 0,21 | 14,73 | 62,85 | 0,01 | 0,05 | 150,00 | | 9,23 | 2,55 | 2,55 | 0,47 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ | 10 | 0,49 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 | 0,01 | | | | 2,00 | 6,50 | 1,40 | 0,11 |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|--------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 1,59 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,24 | 0,07 | 0,03 | | | 18,80 | 62,80 | 19,60 | 1,56 |
| Итого по подменю: | | | 8,28 | 16,31 | 19,60 | 82,82 | 572,81 | 0,25 | 0,22 | 169,74 | 33,96 | 103,47 | 244,92 | 65,46 | 4,87 |

ПОЛДНИК (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 581/21 | ПРЯНИК | 30 | 2,25 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,77 | 0,02 | 0,01 | | | 3,30 | 15,00 | 2,70 | 0,24 |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (100) | 100 | 1,22 | 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 | 0,88 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,96 | 0,03 | 0,02 | 9,00 | | 14,40 | 9,90 | 8,10 | 1,98 |
| Итого по подменю: | | | 4,35 | 4,73 | 4,27 | 43,52 | 231,43 | 0,08 | 0,16 | 10,60 | 20,00 | 126,70 | 109,90 | 23,80 | 2,32 |

УЖИН (День 9,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 282/21 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (130) | 130 | 3,84 | 10,94 | 6,48 | 38,40 | 255,67 | 0,05 | 0,14 | 0,18 | 47,37 | 66,56 | 143,25 | 26,12 | 0,70 |
| 406/21 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (30) | 30 | 0,49 | 0,79 | 1,45 | 4,93 | 35,91 | 0,01 | 0,04 | 0,29 | 9,30 | 27,59 | 21,64 | 3,34 | 0,05 |
| 457/21 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,90 | 0,18 | 0,05 | 9,01 | 37,20 | | | | | 4,59 | 6,90 | 1,51 | 0,74 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 40 | 1,97 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| Итого по подменю: | | | 7,20 | 14,95 | 8,30 | 72,02 | 422,54 | 0,10 | 0,19 | 0,47 | 56,67 | 106,74 | 197,79 | 36,57 | 1,93 |

Зав. производ.  II

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

"Триумф"

/Векшина А.А./

Директор

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 370

Заведующая

/Васильюк С.Ю./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК (День 10,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139/21 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМ | 140 | 1,40 | 4,10 | 4,63 | 14,03 | 114,15 | 0,06 | 0,16 | 1,27 | 30,80 | 120,44 | 98,78 | 15,51 | 0,29 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 0,98 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 79/21 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,01 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | 0,01 | | 40,00 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 460/21 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,12 | 1,48 | 1,17 | 11,17 | 61,19 | 0,02 | 0,07 | 0,59 | 9,00 | 58,59 | 47,40 | 7,81 | 0,79 |
| Итого по подмену: | | | 3,51 | 7,18 | 13,21 | 35,17 | 288,31 | 0,10 | 0,25 | 1,86 | 79,80 | 185,43 | 162,18 | 26,12 | 1,32 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 501/21 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подмену: | | | 1,01 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 149/21 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ.) | 30 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,27 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | | 6,90 | 7,20 | 4,20 | 0,18 |
| 118/21 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 150 | 0,76 | 1,50 | 3,46 | 7,62 | 67,57 | 0,06 | 0,03 | 11,84 | | 16,84 | 40,92 | 16,00 | 0,55 |
| 333/21 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 0,91 | 18,66 | 20,54 | 9,11 | 295,53 | 0,08 | 0,17 | 25,12 | 32,00 | 38,86 | 206,43 | 33,66 | 2,94 |
| 419/21 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 20 | 0,13 | 0,17 | 0,74 | 1,34 | 12,69 | | | 0,54 | 4,00 | 0,67 | 1,98 | 0,76 | 0,04 |
| 487/21 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 150 | 1,14 | 0,24 | 0,16 | 11,43 | 48,11 | 0,02 | 0,01 | 8,01 | | 10,45 | 6,44 | 4,62 | 0,90 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ | 10 | 0,49 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 | 0,01 | | | | 2,00 | 6,50 | 1,40 | 0,11 |
| 574/21 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 1,59 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,24 | 0,07 | 0,03 | | | 18,80 | 62,80 | 19,60 | 1,56 |
| Итого по подмену: | | | 5,07 | 24,29 | 25,53 | 50,85 | 529,85 | 0,25 | 0,25 | 47,01 | 36,00 | 94,52 | 332,27 | 80,24 | 6,28 |


| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|------------------|--------------|----|---|-------|--------------------------|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |

ПОЛДНИК (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 583/21 | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ | 30 | 2,09 | 2,55 | 3,39 | 20,91 | 124,35 | 0,03 | 0,02 | | 19,50 | 12,30 | 26,10 | 4,50 | 0,30 |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (100) | 100 | 0,40 | 2,90 | 2,50 | 4,00 | 50,10 | 0,04 | 0,17 | 0,70 | 20,00 | 120,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| 82/21 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 90 | 0,88 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,96 | 0,03 | 0,02 | 9,00 | | 14,40 | 9,90 | 8,10 | 1,98 |
| Итого по подменю: | | | 3,37 | 5,81 | 6,25 | 33,73 | 214,41 | 0,10 | 0,21 | 9,70 | 39,50 | 146,70 | 126,00 | 26,60 | 2,38 |

УЖИН (День 10,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-----|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 303/21 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 60 | 0,20 | 8,99 | 4,36 | 2,01 | 83,21 | 0,07 | 0,12 | 0,45 | 40,23 | 45,53 | 143,24 | 28,11 | 0,65 |
| 377/21 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (120) | 120 | 1,68 | 2,51 | 4,83 | 16,78 | 120,59 | 0,12 | 0,10 | 19,67 | 25,60 | 32,64 | 74,23 | 24,88 | 0,90 |
| 495/21 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 1,96 | 0,40 | 0,02 | 19,60 | 80,15 | | 0,01 | 0,36 | | 20,25 | 13,86 | 5,40 | 1,11 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ | 40 | 1,97 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| Итого по подменю: | | | 5,81 | 14,94 | 9,53 | 58,07 | 377,71 | 0,23 | 0,24 | 20,48 | 65,83 | 106,42 | 257,33 | 63,99 | 3,10 |

Зав. производ. 

Калькулятор  /Устинова Е.М./