

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120

/Верхоланцева М.В./



День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	140	2,23	4,39	4,99	22,35	151,94	0,06	0,12	0,97	29,03	94,31	86,17	14,27	0,31
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ 180	180	1,60	2,61	2,25	16,00	94,68	0,04	0,14	1,17	18,00	108,38	81,02	12,62	0,13
<b>Итого по подменю:</b>			4,81	11,08	10,01	48,19	327,23	0,12	0,31	2,21	70,03	296,69	239,19	34,69	0,75

ЗАВТРАК (День 1,)

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 1,)

31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,23	0,45	2,43	2,28	32,76	0,01	0,01	2,30		11,49	12,93	6,68	0,42
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 140/10	140/10	0,62	0,94	1,61	6,17	42,89	0,04	0,02	5,31	2,80	5,91	22,10	8,07	0,32
418/13	ПЮРЕ МЯСНОЕ ИЗ КУР 50	50	0,24	12,06	14,70	0,24	181,47	0,05	0,11	1,21	58,78	13,79	111,43	12,15	1,06
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,00	8,31	34,04	5,98	0,61
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	2,24	0,42	0,03	22,29	90,99	0,01	0,01	0,38		21,15	14,44	5,63	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			7,95	21,89	24,02	77,23	612,43	0,22	0,18	9,20	81,58	71,85	243,84	49,91	4,92

ОБЕД (День 1,)

№ 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	
527/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 50	50	3,51	3,08	1,82	35,13	169,27	0,05	0,03	0,13	8,08	9,31	29,63	6,27	0,69	
468/18	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	
<b>Итого по подмену:</b>				4,11	7,43	5,57	41,13	244,42	0,11	0,29	1,18	38,08	189,31	164,63	27,27	0,84
<b>УЖИН (День 1,)</b>																
353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ 60	60	0,41	8,17	1,40	4,08	61,55	0,06	0,09	0,34	21,60	33,63	124,53	25,82	0,57	
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 120	120	1,93	2,39	5,18	19,31	133,40	0,14	0,09	23,64	22,80	13,19	70,27	27,19	1,08	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	1,35	0,14	0,14	13,51	55,90	0,01	0,01	3,60		6,06	3,96	3,24	0,82	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
<b>Итого по подмену:</b>				5,66	13,74	7,04	56,58	344,61	0,25	0,20	27,58	44,40	60,88	224,76	61,85	2,91

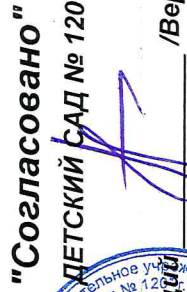
Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

 Язева Н.А. /



Директор /Векшина А.А./



/Верхованцева М.В./

День 2

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)**

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe			
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	140	2,61	5,12	5,01	26,13	170,17	0,11	0,14	0,91	28,19	96,16	137,14	26,60	1,32			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	0,08	0,08	74,78		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02			
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,46	3,27	2,66	14,58	95,26	0,04	0,14	1,17	18,00	111,76	98,69	24,08	0,71			
<b>Итого по подменю:</b>				5,06	9,97	16,09	50,63	387,09	0,17	0,30	2,08	86,19	214,32	251,83	53,48	2,27		

**ЗАВТРАК (День 2, )**

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

**2-ОЙ ЗАВТРАК (День 2, )**

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,32	0,34	3,04	3,15	41,33	0,01	0,01	6,30		8,87	8,42	5,11	0,26	
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	1,31	3,44	2,89	13,07	92,04	0,16	0,06	8,85	12,00	19,49	57,41	22,40	1,28	
353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СОУСОМ 150/50	150/50	2,64	21,15	17,14	26,17	343,53	0,34	2,15	34,52	7578,65	89,22	404,73	39,42	7,13	
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	11,92	50,10	0,02	0,01	8,01		10,46	6,44	4,62	0,90	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подменю:</b>				7,44	29,05	23,87	74,15	627,64	0,58	2,24	57,68	7590,65	139,24	525,90	82,95	10,92

**ОБЕД (День 2, )**

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,32	0,34	3,04	3,15	41,33	0,01	0,01	6,30		8,87	8,42	5,11	0,26	
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	1,31	3,44	2,89	13,07	92,04	0,16	0,06	8,85	12,00	19,49	57,41	22,40	1,28	
353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СОУСОМ 150/50	150/50	2,64	21,15	17,14	26,17	343,53	0,34	2,15	34,52	7578,65	89,22	404,73	39,42	7,13	
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	11,92	50,10	0,02	0,01	8,01		10,46	6,44	4,62	0,90	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подменю:</b>				7,44	29,05	23,87	74,15	627,64	0,58	2,24	57,68	7590,65	139,24	525,90	82,95	10,92

**ПОЛДНИК (День 2, )**

N реч.	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	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (150)	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	
580/21	ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ (30)	30	2,32	0,84	0,99	23,19	105,03	0,01	0,01		0,60	4,80	16,80	3,00	0,45	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(150)	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
<b>Итого по подменю:</b>				4,51	5,79	5,34	45,09	251,58	0,12	0,27	16,95	30,60	208,80	168,30	37,50	3,90

**УЖИН (День 2, )**

376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	1,72	18,25	18,25	17,19	306,02	0,18	0,21	21,82	61,11	30,41	209,91	43,90	2,43	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 180	180	1,19	0,07	0,01	11,92	48,04			3,24		3,62	1,80	0,99	0,09	
<b>Итого по подменю:</b>				4,88	21,36	18,58	48,79	447,82	0,22	0,22	25,06	61,11	42,03	237,71	50,49	2,96

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор /Векшина А.А./

Заведующий /Верхоланцева М.В./

День 3

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

N реч.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (День 3, )</b>															
233/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	140	2,33	3,91	5,21	23,35	155,88	0,05	0,14	1,07	30,71	101,79	107,46	22,25	0,32
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,23	2,61	2,25	12,30	79,91	0,04	0,14	1,17	18,00	108,24	81,00	12,60	0,11
<b>Итого по подменю: 4,54 10,60 10,23 45,49 316,40 0,11 0,33 2,31 71,71 304,03 260,46 42,65 0,74</b>															

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 3, )

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю: 1,15 11,50 46,00 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40</b>															

ОБЕД (День 3, )

9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40	0,33	0,64	4,04	3,30	52,09	0,01	0,01	10,15		16,90	12,48	5,76	0,23
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ 140/10	140/10	2,23	4,24	3,94	22,33	141,72	0,11	0,12	12,04	21,00	70,17	93,23	23,71	0,81
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,79	9,10	9,47	7,93	153,31	0,04	0,09	0,15	2,30	19,80	98,58	13,19	1,31
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (110)	110	2,86	6,34	5,73	28,62	191,41	0,22	0,11	3,60	19,80	11,20	150,63	100,10	3,36
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,31	0,38	0,17	13,10	55,42	0,02	0,01	20,53		14,74	9,86	6,34	0,72
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю: 9,50 24,58 23,99 95,12 694,59 0,45 0,35 46,47 43,10 144,01 413,68 160,50 7,78</b>															

№ реч.	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	
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	50	2,32	7,88	2,87	23,21	150,22	0,06	0,09	0,04	21,13	31,57	70,45	9,93	0,53	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) 150	150	2,15	6,00	2,25	21,45	130,05	0,05	0,23	0,90	15,00	186,00	142,50	22,50	0,15	
<b>Итого по подменю:</b>				4,47	13,88	5,12	44,66	280,27	0,11	0,32	0,94	36,13	217,57	212,95	32,43	0,68
<b>УЖИН (День 3, )</b>																
203/13	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-й ВАРИАНТ) 150	150/30	1,32	3,55	11,03	13,20	166,28	0,10	0,14	21,53	55,72	84,24	95,53	32,75	0,82	
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	1,17			11,67	46,71					0,38	0,02	0,02	0,04	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
<b>Итого по подменю:</b>				4,46	6,59	11,35	44,55	306,75	0,14	0,15	21,53	55,72	92,62	121,55	38,37	1,30

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

/Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор /Векшина А.А./

/Верхоланцева М.В./

День 4

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

N реч.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 140	140	2,38	5,34	8,10	23,84	189,59	0,12	0,15	1,00	43,40	118,65	176,72	26,13	0,64
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	0,08	74,78			0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ 180	180	1,60	2,61	2,25	16,00	94,68	0,04	0,14	1,17	18,00	108,38	81,02	12,62	0,13

Итого по подменю: 4,97 9,53 18,77 49,76 405,93 0,18 0,31 2,17 101,40 233,43 273,74 41,55 1,01

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4, )

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 4, )

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЦЫ)	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
95/18	СВЕКОЛЬНИК	150	1,01	1,39	2,94	10,14	72,50	0,05	0,04	9,79		22,56	40,40	18,71	0,96
434/18	СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	0,75	6,56	2,32	7,52	77,18	0,05	0,07	0,32	12,54	30,64	94,88	19,92	0,43
384/18	РИС ОТВАРНОЙ 110	110	3,49	3,32	5,36	34,86	200,95	0,04	0,03		23,69	5,19	72,35	23,52	0,48
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	2,24	0,42	0,03	22,29	90,99	0,01	0,01	0,38		21,15	14,44	5,63	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	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	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подмену:</b>				9,56	16,07	12,82	95,52	561,51	0,21	0,18	12,02	51,23	106,24	284,17	84,18	4,58	

**ПОЛДНИК (День 4,)**

547/18	МАННИК	50	1,59	2,83	5,96	15,93	128,66	0,03	0,06	0,06	58,05	24,13	38,10	4,80	0,38	
468/18	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	
<b>Итого по подмену:</b>				2,19	7,18	9,71	21,93	203,81	0,09	0,32	1,11	88,05	204,13	173,10	25,80	0,53

**УЖИН (День 4,)**

282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 140/30	140/40	2,64	21,72	4,49	26,35	232,69	0,08	0,30	0,44	48,08	144,00	213,70	30,87	0,99	
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ 180	180	2,76	0,12	0,11	27,63	111,95	0,01	0,01	2,68		8,43	9,88	2,41	0,64	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
<b>Итого по подмену:</b>				7,37	24,88	4,92	73,66	438,40	0,13	0,32	3,12	48,08	160,43	249,58	38,88	2,07

Зав. производ. Ско //

Калькулятор \_\_\_\_\_

Ско /Язева Н.А./



"Утверждаю"  
ООО "Триумф"



Векшина А.А./

Верхоланцева М.В./

День 5

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)**

N реч.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
225/18	КАША "ДРУЖБА" 140	140	1,98	3,71	7,91	19,78	165,20	0,07	0,12	0,93	42,28	90,36	99,73	21,53	0,41	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	180	1,46	3,27	2,66	14,58	95,26	0,04	0,14	1,17	18,00	111,76	98,69	24,08	0,71	
<b>Итого по подменю:</b>				4,42	11,06	13,34	44,20	341,07	0,13	0,31	2,17	83,28	296,12	270,42	53,41	1,43

**ЗАВТРАК (День 5, )**

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

**2-ОЙ ЗАВТРАК (День 5, )**

<b>Итого по подменю:</b>				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------------------------	--	--	--	------	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

**ОБЕД (День 5, )**

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 30	30	0,28	0,52	1,53	2,82	27,11	0,01	0,01	2,56		12,96	14,72	7,49	0,49	
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	0,66	1,11	3,16	6,62	59,37	0,05	0,03	12,69		13,14	30,52	12,62	0,46	
434/18	СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02	
332/18	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТ.СОУСОМ	150/30	2,24	18,53	17,88	22,43	324,74	0,21	0,26	26,19	26,55	24,37	245,77	51,22	3,69	
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	150	1,85	0,51	0,21	18,52	78,02	0,01	0,05	150,00		9,34	2,55	2,55	0,48	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подменю:</b>				7,05	24,81	24,92	70,59	605,86	0,33	0,37	191,47	41,55	79,61	348,46	86,08	6,49

№ 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
<b>ПОЛДНИК (День 5, )</b>															
582/21	ПЕЧЕНЬЕ ПОРЦ. 30	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
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (150)	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
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(150)	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого по подменю:</b>			4,28	7,50	7,74	42,81	270,90	0,14	0,28	16,95	49,50	216,30	177,60	39,00	3,75
<b>УЖИН (День 5, )</b>															
21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 30	30	0,32	0,35	2,43	3,26	36,26	0,01	0,02	1,03		7,34	13,82	9,18	0,17
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,28	24,25	3,64	285,95	0,09	0,50	0,78	297,54	125,45	231,86	19,25	2,35
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 180	180	1,19	0,07	0,01	11,92	48,04			3,24		3,62	1,80	0,99	0,09
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
<b>Итого по подменю:</b>			3,84	16,74	27,01	38,50	464,01	0,14	0,53	5,05	297,54	144,41	273,48	35,02	3,05

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Язеев Н.А./

Директор /Векшина А.А./

Заведующий /Верхоланцева М.В./

День 6

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рц.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	140	2,61	5,12	5,01	26,13	170,17	0,11	0,14	0,91	28,19	96,16	137,14	26,60	1,32	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	8,26	0,08	74,78		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02	
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,23	2,61	2,25	12,30	79,91	0,04	0,14	1,17	18,00	108,24	81,00	12,60	0,11	
<b>Итого по подменю:</b>				4,83	9,31	15,68	48,35	371,74	0,17	0,30	2,08	86,19	210,80	234,14	42,00	1,67

## 2-ОЙ ЗАВТРАК (День 6, )

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

## ОБЕД (День 6, )

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (50)	50	0,53	0,57	5,07	5,25	68,88	0,02	0,02	10,49		14,79	14,03	8,52	0,43	
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,49	2,02	1,83	14,89	84,15	0,09	0,05	12,83		10,62	46,60	17,62	0,72	
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	50	0,32	6,65	2,26	3,24	59,92	0,05	0,08	1,04	19,30	27,33	105,44	24,13	0,56	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	110	1,59	2,36	4,91	15,94	117,37	0,12	0,10	18,76	23,30	30,27	70,12	23,63	0,86	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	150	1,13	0,12	0,12	11,27	46,59	0,01	0,01	3,00		5,05	3,30	2,70	0,69	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подменю:</b>				7,04	15,60	14,83	70,43	477,55	0,34	0,27	46,12	42,60	99,26	288,39	88,00	4,61

№ 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
<b>ПОЛДНИК (День 6, )</b>															
579/21	СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	0,10	0,13	0,16	1,00	5,97				0,33	1,20	0,21	0,02	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) 150	150	2,15	6,00	2,25	21,45	130,05	0,05	0,23	0,90	15,00	142,50	22,50	0,15	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(150)	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
<b>Итого по подменю:</b>			3,72	6,73	3,01	37,15	202,62	0,10	0,26	15,90	15,00	210,33	160,20	36,21	3,47

**УЖИН (День 6, )**

366/18	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 160	160	0,83	16,64	21,15	8,22	289,70	0,07	0,21	1,33	125,12	24,74	176,54	20,99	1,78
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	1,17			11,68	46,71					0,38	0,02	0,02	0,04
<b>Итого по подменю:</b>			3,97	19,68	21,47	39,58	430,17	0,11	0,22	1,33	125,12	33,12	202,56	26,61	2,26

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120

/Верхоланцева М.В./



День 7

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

N рецепта	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	
213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 140	140	2,69	6,48	8,68	26,89	211,60	0,18	0,18	3,43	42,00	92,79	169,40	79,80	2,44	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ 180	180	1,60	2,61	2,25	16,00	94,68	0,04	0,14	1,17	18,00	108,38	81,02	12,62	0,13	
<b>Итого по подменю:</b>				5,27	13,17	13,70	52,73	386,89	0,24	0,37	4,67	83,00	295,17	322,42	100,22	2,88

ЗАВТРАК (День 7,)

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)

148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА)	30	0,02	0,04	0,14	0,23	2,34			0,29		0,96	0,90	0,39	0,02
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	0,39	1,10	2,86	3,91	45,80	0,02	0,02	19,36		23,35	21,13	9,93	0,36
434/18	СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
339/18	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	50	0,54	6,50	7,37	5,38	113,82	0,03	0,06	0,02		4,81	66,69	8,84	0,98
423/13	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (110)	110	3,49	14,45	4,31	34,88	236,12	0,63	0,13		14,08	63,50	160,16	61,95	4,94
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	2,24	0,42	0,03	22,29	90,99	0,01	0,01	0,38		21,15	14,44	5,63	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

ОБЕД (День 7,)

148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА)	30	0,02	0,04	0,14	0,23	2,34			0,29		0,96	0,90	0,39	0,02
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	0,39	1,10	2,86	3,91	45,80	0,02	0,02	19,36		23,35	21,13	9,93	0,36
434/18	СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
339/18	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	50	0,54	6,50	7,37	5,38	113,82	0,03	0,06	0,02		4,81	66,69	8,84	0,98
423/13	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (110)	110	3,49	14,45	4,31	34,88	236,12	0,63	0,13		14,08	63,50	160,16	61,95	4,94
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	2,24	0,42	0,03	22,29	90,99	0,01	0,01	0,38		21,15	14,44	5,63	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

№ п/п	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	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подменю:</b>				8,70	26,65	16,85	86,89	605,69	0,74	0,24	20,08	29,08	133,57	318,22	98,94	8,83

### ПОЛДНИК (День 7,)

583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	50	3,11	3,86	6,75	31,17	200,93	0,06	0,03		32,50	8,76	34,86	5,73	0,48	
468/18	КИСПЛОМОЛОЧНЫЙ 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	
<b>Итого по подменю:</b>				3,71	8,21	10,50	37,17	276,08	0,12	0,29	1,05	62,50	188,76	169,86	26,73	0,63

### УЖИН (День 7,)

278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 150	150/50	2,70	34,25	4,83	27,03	288,60	0,10	0,45	1,00	47,30	232,88	315,91	46,99	0,85	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01		8,00	26,00	5,60	0,44		
485/18	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	
<b>Итого по подменю:</b>				6,04	37,58	5,34	60,42	440,10	0,16	0,47	10,63	47,30	253,44	349,64	58,14	2,37

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

Иязева Н.А. /

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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	
231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 140	140	2,08	5,07	6,29	20,83	160,24	0,13	0,15	1,07	30,52	111,30	146,24	39,43	0,88	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02	
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-И ВАРИАНТ)	180	1,46	3,27	2,66	14,58	95,26	0,04	0,14	1,17	18,00	111,76	98,69	24,08	0,71	
<b>Итого по подменю:</b>				4,53	9,91	17,36	45,33	377,15	0,19	0,31	2,24	88,52	229,46	260,93	66,31	1,83

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 8, )

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 8, )

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 30	30	0,28	0,52	1,53	2,82	27,11	0,01	0,01	2,56		12,96	14,72	7,49	0,49
100/21	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" 150	150	1,02	1,26	3,23	10,15	74,61	0,06	0,04	9,73		8,37	36,03	14,91	0,52
434/18	СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	50	0,01	2,19	1,86	0,09	25,91	0,21	0,21		26,63	5,33	24,86	2,03	0,57
203/13	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-И ВАРИАНТ)(110)	110	1,16	3,12	9,70	11,62	146,26	0,08	0,12	18,95	49,01	74,06	84,02	28,81	0,72
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,31	0,38	0,17	13,10	55,42	0,02	0,01	20,53		14,74	9,86	6,34	0,72
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	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	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подменю:</b>				5,80	11,61	18,63	57,98	445,93	0,43	0,41	51,80	90,64	135,26	224,39	71,78	4,39

**ПОЛДНИК (День 8,)**

529/18	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С НАЧИНКОЙ (КАПУСТА) 50	50	1,93	4,16	4,99	19,32	138,80	0,06	0,07	11,54	37,02	22,54	48,25	9,27	0,68	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (150)	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	
<b>Итого по подменю:</b>				2,65	8,51	8,74	26,52	218,75	0,12	0,30	13,49	67,02	202,54	183,25	30,27	0,83

**УЖИН (День 8,)**

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 30	30	0,32	0,35	2,42	3,23	36,13	0,01	0,02	1,03		7,34	13,82	9,18	0,17	
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,28	24,25	3,64	285,95	0,09	0,50	0,78	297,54	125,45	231,86	19,25	2,35	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 180	180	1,19	0,07	0,01	11,92	48,04			3,24		3,62	1,80	0,99	0,09	
<b>Итого по подменю:</b>				3,84	16,74	27,00	38,47	463,88	0,14	0,53	5,05	297,54	144,41	273,48	35,02	3,05

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

/Язева Н.А./



"Утверждаю"

ООО "Триумф"

/Векшина А.А./

/Верхоланцева М.В./



"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 120

Заведующий

День 9

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	140	2,59	5,51	5,81	25,95	178,14	0,15	0,13	1,02	29,87	102,60	136,86	34,22	0,85	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,23	2,61	2,25	12,30	79,91	0,04	0,14	1,17	18,00	108,24	81,00	12,60	0,11	
<b>Итого по подмену:</b>				4,80	12,20	10,83	48,09	338,66	0,21	0,32	2,26	70,87	304,84	289,86	54,62	1,27

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9, )

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подмену:</b>				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 9, )

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 30	30	0,29	0,53	3,03	2,94	41,11	0,01	0,01	12,51		13,91	9,79	5,20	0,18
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	150	1,14	2,23	0,18	11,36	56,00	0,06	0,07	22,28		38,91	57,22	28,10	1,32
434/18	СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	50/10	0,77	5,50	6,72	7,67	113,19	0,04	0,08	2,58	16,20	25,80	74,55	12,68	0,89
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,00	8,31	34,04	5,98	0,61
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	150	1,85	0,51	0,21	18,56	78,15	0,01	0,05	150,00		9,34	2,55	2,55	0,48
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

№ п/п	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	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подмену:</b>				8,71	17,05	16,89	87,14	568,75	0,23	0,25	187,40	51,20	116,07	233,05	66,71	4,85

### ПОЛДНИК (День 9,)

581/21	ПРЯНИК	50	3,13	1,95	15,30	31,25	270,50	0,03	0,01			3,00	4,00	21,00	3,00	0,30
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) 150	150	2,15	6,00	2,25	21,45	130,05	0,05	0,23	0,90		15,00	186,00	142,50	22,50	0,15
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(150)	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00			24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого по подмену:</b>				6,75	8,55	18,15	67,40	467,15	0,13	0,27	15,90	18,00	214,00	180,00	39,00	3,75

### УЖИН (День 9,)

283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/30	3,14	29,19	9,54	33,85	338,00	0,09	0,41	0,73		79,33	194,86	296,41	45,26	0,93
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	0,44
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	1,17			11,68	46,71						0,38	0,02	0,02	0,04
<b>Итого по подмену:</b>				6,28	32,23	9,86	65,21	478,47	0,13	0,42	0,73	79,33	203,24	322,43	50,88	1,41

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язеев Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120

/Верхолапцева М.В./



День 10

Заведующий

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		
137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,47	4,37	4,02	14,71	112,49	0,06	0,16	1,37	27,00	128,68	105,39	16,62	0,30		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	8,26	0,08	74,78		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02		
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ 180	180	1,60	2,61	2,25	16,00	94,68	0,04	0,14	1,17	18,00	108,38	81,02	12,62	0,13		
<b>Итого по подменю:</b>				4,06	8,56	14,69	40,63	328,83	0,12	0,32	2,54	85,00	243,46	202,41	32,04	0,67	

ЗАВТРАК (День 10,)

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10,)

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 10,)

14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 30	30	0,05	0,19	3,02	0,51	30,02	0,01	0,01	1,89		4,59	8,16	3,78	0,14	
116/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	0,62	1,12	3,13	6,24	57,61	0,04	0,03	11,95		14,83	28,78	11,01	0,46	
331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160/10	160/10	1,26	13,29	14,71	12,63	236,13	0,09	0,20	33,45	32,30	95,33	184,97	35,32	2,19	
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	11,92	50,10	0,02	0,01	8,01		10,46	6,44	4,62	0,90	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подменю:</b>				5,10	18,72	21,66	51,14	474,50	0,21	0,26	55,30	32,30	136,41	277,25	66,13	5,04

ПОЛДНИК (День 10,)

№ 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	
583/21	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 30	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	
468/18	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	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(150)	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
<b>Итого по подменю:</b>				4,16	7,50	7,74	41,61	266,10	0,14	0,31	16,05	49,50	216,30	177,60	39,00	3,75

**УЖИН (День 10, )**

302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	0,20	8,99	4,51	2,00	84,52	0,07	0,12	0,45	40,23	45,53	143,24	28,11	0,65	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,20	33,02	76,52	25,80	0,94	
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	2,76	0,12	0,11	27,63	111,94	0,01	0,01	2,68		8,43	9,88	2,41	0,64	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
<b>Итого по подменю:</b>				6,67	14,72	10,25	66,71	417,91	0,25	0,24	23,60	65,43	94,98	255,64	61,92	2,67

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120

/Верхоланцева М.В./



День 1

Заведующий

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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	
226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	170	2,72	5,33	6,02	27,08	183,84	0,07	0,15	1,17	35,02	114,50	104,62	17,33	0,37	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,78	2,90	2,50	17,77	105,20	0,04	0,15	1,30	20,00	120,43	90,02	14,02	0,14	
Итого по подменю:				5,48	12,31	11,29	54,69	369,65	0,13	0,35	2,54	78,02	328,93	266,64	39,15	0,82

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 1, )

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 1, )

31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 50	50	0,40	0,67	4,03	4,00	54,96	0,01	0,02	3,84		19,16	21,57	11,15	0,69	
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 160/20	160/20	1,09	1,69	2,46	10,91	72,59	0,06	0,04	8,88	5,76	9,51	37,32	13,23	0,55	
364/18	ПТИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ 70/30	70/30	0,26	15,46	21,02	2,61	261,47	0,07	0,14	3,53	88,85	22,69	148,48	19,30	1,49	
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	5,44	31,21	193,38	0,08	0,02		23,60	9,81	40,22	7,07	0,72	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	2,33	0,50	0,02	23,26	95,20	0,01	0,01	0,45		25,28	17,33	6,75	1,38	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:				10,05	28,63	33,83	100,48	820,98	0,31	0,26	16,70	118,21	101,95	330,92	72,80	6,60

Итого по подменю:

№ реч.	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

**ПОЛДНИК (День 1,)**

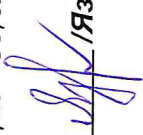
527/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,22	3,70	2,19	42,16	203,13	0,06	0,03	0,15	9,70	11,17	35,56	7,52	0,83
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
<b>Итого по подменю:</b>			5,02	9,50	7,19	50,16	303,33	0,14	0,37	1,55	49,70	251,17	215,56	35,52	1,03

**УЖИН (День 1,)**

353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	0,55	10,97	1,76	5,54	81,90	0,08	0,12	0,46	26,40	45,12	167,19	35,00	0,75
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,42	2,99	6,45	24,15	166,60	0,18	0,11	29,56	28,40	16,48	87,85	33,99	1,34
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,39	0,16	0,16	13,90	57,68	0,01	0,01	4,00		6,70	4,40	3,60	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
<b>Итого по подменю:</b>			6,82	17,92	8,77	68,19	423,38	0,33	0,26	34,02	54,80	78,30	291,94	79,59	3,55

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

 /Язеев Н.А./



/Векшина А.А./



/Верхоланцева М.В./

День 2

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	170	3,17	6,23	6,04	31,68	205,98	0,14	0,17	1,11	34,00	116,75	166,52	32,30	1,60		
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	8,26	0,08	74,78		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,82		
<b>Итого по подменю:</b>				6,67	11,44	17,41	66,67	468,97	0,20	0,35	2,41	94,00	247,59	292,17	61,85	2,66	

**2-ОЙ ЗАВТРАК (День 2, 1)**

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

**ОБЕД (День 2, 1)**

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (50)	50	0,53	0,57	5,07	5,25	68,87	0,02	0,02	10,49		14,79	14,03	8,52	0,43	
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 180	180	1,57	4,09	3,47	15,68	110,21	0,19	0,07	10,12	14,40	22,88	68,55	26,91	1,53	
354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	15,00	6,22	228,76	0,29	2,06	30,74	7656,75	24,31	304,09	18,33	6,47	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	1,89	2,79	5,79	18,85	138,66	0,14	0,11	22,18	27,47	35,78	82,91	27,95	1,02	
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	1,47	0,29	0,19	14,71	61,73	0,02	0,01	9,63		12,59	7,73	5,55	1,08	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого по подменю:</b>				8,93	30,38	30,38	89,20	751,61	0,74	2,30	83,16	7698,62	125,85	543,31	102,56	12,30

№ 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	
<b>ПОЛДНИК (День 2, 1)</b>																
580/21	ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ 30	30	2,32	0,84	0,99	23,19	105,03	0,01	0,01		0,60	4,80	16,80	3,00	0,45	
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ 200	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	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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	
<b>Итого по подмену:</b>				5,04	7,36	6,71	50,43	291,55	0,14	0,35	20,60	40,60	273,60	216,60	47,20	4,61
<b>УЖИН (День 2, 1)</b>																
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	1,91	20,28	20,27	19,07	339,84	0,20	0,23	24,24	67,90	33,78	233,19	48,77	2,70	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		4,03	2,00	1,10	0,10	
<b>Итого по подмену:</b>				5,69	24,16	20,68	56,91	510,42	0,26	0,25	27,84	67,90	47,81	267,69	56,87	3,35

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

Иязева Н.А./



"Утверждаю"

ООО "Триумф"



Директор

Векшина А.А./

"Согласовано"

ДАТСКИЙ САД № 120



/Верхоланцева М.В./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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

ЗАВТРАК (День 3,)

233/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	170	2,83	4,74	6,27	28,27	188,53	0,06	0,17	1,30	37,06	123,58	130,43	27,01	0,38	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13	
<b>Итого по подменю:</b>				5,29	11,72	11,54	52,89	362,36	0,12	0,37	2,67	80,06	337,88	292,43	48,81	0,82

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 3,)

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 3,)

9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 50	50	0,41	0,80	5,04	4,12	65,10	0,01	0,01	12,68		21,11	15,58	7,19	0,29	
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ 170/10	170/10	2,45	4,74	4,74	24,51	159,66	0,13	0,15	14,63	25,50	84,15	109,77	28,06	0,93	
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	1,20	13,66	14,25	11,95	230,68	0,07	0,14	0,23	3,46	29,77	147,94	19,80	1,96	
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	130	3,39	7,49	6,81	33,84	226,68	0,26	0,13	4,26	23,57	13,25	178,16	118,39	3,98	
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (180)	180	1,61	0,45	0,20	16,12	68,12	0,02	0,02	24,68		17,72	11,84	7,62	0,87	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого по подменю:</b>				11,91	32,56	31,90	119,03	893,62	0,57	0,48	56,48	52,53	181,50	529,29	196,36	9,80

№ 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
<b>ПОЛДНИК (День 3, )</b>															
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,79	9,46	3,45	27,85	180,26	0,07	0,10	0,05	25,35	37,89	84,54	11,91	0,64
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
<b>Итого по подменю:</b>															
<b>УЖИН (День 3, )</b>															
203/13	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-й ВАРИАНТ)(150)	150/50	1,29	3,55	11,03	13,20	166,25	0,10	0,14	21,53	55,71	84,21	95,51	32,75	0,82
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,43	0,02	0,02	0,04
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
<b>Итого по подменю:</b>															
<b>Итого по подменю:</b>															
<b>Итого по подменю:</b>															

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120

Заведующий

/Верхоланцева М.В./

День

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р

ЗАВТРАК (День 4, )

220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	170	2,90	6,49	9,83	28,96	230,30	0,14	0,18	1,22	52,70	144,09	214,69	31,75	0,78
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	8,26	0,08	74,78		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,78	2,90	2,50	17,77	105,20	0,04	0,15	1,30	20,00	120,43	90,02	14,02	0,14
<b>Итого по подменю:</b>			5,67	10,97	20,75	56,65	457,16	0,20	0,35	2,52	112,70	270,92	320,71	48,57	1,16

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4, )

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 4, )

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ) 50	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
95/18	СВЕКОЛЬНИК	180	1,23	1,68	3,57	12,29	88,03	0,06	0,05	11,85		27,41	49,02	22,67	1,17
434/18	СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
234/17	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	1,05	9,36	8,02	10,52	151,71	0,07	0,08	0,47	8,26	42,84	135,59	29,72	0,53
384/18	РИС ОТВАРНОЙ 130	130	3,44	3,28	5,33	34,35	198,47	0,04	0,03		23,57	5,12	71,32	23,18	0,48
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	2,33	0,50	0,02	23,26	95,20	0,01	0,01	0,45		25,28	17,33	6,75	1,38
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	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	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого по подменю:</b>				11,03	20,90	19,35	110,12	698,22	0,27	0,22	15,30	46,83	136,25	357,26	105,42	5,65

### ПОЛДНИК (День 4,)

547/18	МАННИК	70	2,29	4,68	8,50	22,94	186,96	0,05	0,10	0,08	89,00	36,91	62,43	7,70	0,64	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	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	
<b>Итого по подменю:</b>				3,09	10,48	13,50	30,94	287,16	0,13	0,44	1,48	129,00	276,91	242,43	35,70	0,84

### УЖИН (День 4,)

282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/50	3,24	29,41	6,67	34,87	317,18	0,11	0,42	0,71	68,32	204,27	295,25	42,75	1,34	
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	3,07	0,13	0,12	30,70	124,39	0,01	0,01	2,98		9,37	10,98	2,68	0,72	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
<b>Итого по подменю:</b>				8,77	33,34	7,19	90,17	558,77	0,18	0,45	3,69	68,32	223,64	338,73	52,43	2,61

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120

/Верхоланцева М.В./

День 5

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

№ реч.	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

ЗАВТРАК (День 5, )

225/18	КАША "ДРУЖБА" 170	170	2,40	4,51	9,61	23,94	200,29	0,08	0,15	1,13	51,34	109,72	121,04	26,12	0,49
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,82
<b>Итого по подменю:</b>			5,89	12,22	15,33	58,85	422,23	0,14	0,36	2,50	94,34	328,16	302,69	60,67	1,62

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 5, )

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 5, )

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	50	0,47	0,87	3,04	4,70	49,67	0,01	0,02	4,27		21,60	24,54	12,48	0,82
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	0,79	1,34	3,79	7,94	71,22	0,06	0,04	15,22		15,74	36,57	15,12	0,55
434/18	СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
332/18	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТЫМ СОУСОМ	200/50	3,12	25,71	24,79	31,05	450,15	0,30	0,36	36,38	36,75	33,80	341,16	71,12	5,12
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	2,23	0,61	0,25	22,27	93,78	0,01	0,05	180,00		11,21	3,06	3,06	0,58
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
<b>Итого по подменю:</b>			9,50	34,21	34,23	94,81	824,18	0,46	0,51	235,90	51,75	106,45	477,33	117,88	8,86

№ 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	
<b>ПОЛДНИК (День 5, )</b>																
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		
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ 200	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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		
<b>Итого по подменю:</b>				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

<b>УЖИН (День 5, )</b>																
21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	50	0,54	0,58	4,04	5,36	60,15	0,02	0,03	1,70	12,17	22,93	15,23	0,28		
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (180)	180	0,41	15,62	22,49	4,05	281,19	0,10	0,58	0,87	322,76	269,42	22,26	2,77		
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60	4,03	2,00	1,10	0,10		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	21,60	117,20	0,06	0,02		10,00	32,50	7,00	0,55		
<b>Итого по подменю:</b>				4,73	20,08	26,94	47,25	511,92	0,18	0,63	6,17	322,76	168,15	326,85	45,59	3,70

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //  Калькулятор \_\_\_\_\_  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120

Заведующий

/Верхоланцева М.В./



День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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	
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	170	3,17	6,23	6,04	31,68	205,98	0,14	0,17	1,11	34,00	116,75	166,52	32,30	1,60	
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	8,26	0,08	74,78		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13	
<b>Итого по подменю:</b>				5,64	10,71	16,96	56,38	420,86	0,20	0,34	2,41	94,00	243,45	272,52	49,10	1,97

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 6, )

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 6, )

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (50)	50	0,53	0,57	5,07	5,25	68,87	0,02	0,02	10,49		14,79	14,03	8,52	0,43	
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	180	1,49	2,06	2,13	14,92	87,13	0,09	0,05	11,80		10,92	45,43	16,98	0,70	
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	0,45	9,31	3,13	4,54	83,52	0,08	0,11	1,45	27,02	38,26	147,60	33,78	0,78	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	1,89	2,79	5,79	18,85	138,66	0,14	0,11	22,18	27,47	35,78	82,91	27,95	1,02	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	1,35	0,14	0,14	13,51	55,90	0,01	0,01	3,60		6,06	3,96	3,24	0,82	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого по подменю:</b>				8,56	20,29	17,12	85,56	577,46	0,42	0,33	49,52	54,49	121,31	359,93	105,77	5,52

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
																Б	Ж	У
579/21	СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	0,10	0,13	0,16	1,00	5,97						0,33	1,20	0,21	0,02		
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20			
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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			
<b>Итого по подменю:</b>				4,72	8,85	3,88	47,24	259,29	0,11	0,34	19,20	20,00	277,13	211,00	46,41	4,18		

**УЖИН (День 6,)**

372/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,63	15,74	23,24	36,29	417,28	0,10	0,13	3,35	46,67	22,60	194,95	41,08	1,73		
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,43	0,02	0,02	0,04		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
<b>Итого по подменю:</b>				7,39	19,54	23,64	73,86	586,38	0,16	0,15	3,35	46,67	33,03	227,47	48,10	2,32	

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Язева Н.А./





Директор Векшина А.А.



Заведующий Верхоланцева М.В.

День 7

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)**

N реч.	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
213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 170	170	3,27	7,86	10,54	32,66	256,94	0,22	0,22	4,17	51,00	112,67	205,70	96,90	2,96
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,78	2,90	2,50	17,77	105,20	0,04	0,15	1,30	20,00	120,43	90,02	14,02	0,14
<b>Итого по подменю:</b>				6,03	14,84	15,81	442,75	0,28	0,42	5,54	94,00	327,10	367,72	118,72	3,41

**ЗАВТРАК (День 7, )**

**2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7, )**

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

**ОБЕД (День 7, )**

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЦЫ) 50	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
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	0,56	1,49	3,49	5,55	59,65	0,03	0,03	25,91		33,16	31,71	14,86	0,52
434/18	СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
339/18	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	70	0,76	9,11	10,35	7,55	159,81	0,04	0,08	0,03		6,74	93,38	12,38	1,37
423/13	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (130)	130	4,12	17,07	5,10	41,22	279,04	0,75	0,15		16,64	75,05	189,28	73,22	5,83
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	2,33	0,50	0,02	23,26	95,20	0,01	0,01	0,45		25,28	17,33	6,75	1,38
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

№ п/п	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	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого по подменю:</b>				10,75	34,25	21,37	107,28	758,51	0,92	0,32	28,92	31,64	175,83	415,70	130,31	11,19

**ПОЛДНИК (День 7, )**

583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,37	5,49	9,47	43,74	282,15	0,09	0,05			45,50	12,44	51,32	8,35	0,69
468/18	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
<b>Итого по подменю:</b>				5,09	10,71	13,97	50,94	372,33	0,16	0,36	1,26	81,50	228,44	213,32	33,55	0,87

**УЖИН (День 7, )**

278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 150	150/50	2,70	34,25	4,83	27,03	288,60	0,10	0,45	1,00		47,30	232,88	315,91	46,99	0,85
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
485/18	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	
<b>Итого по подменю:</b>				6,68	38,38	5,44	66,86	469,94	0,18	0,48	11,68	47,30	256,81	356,99	60,15	2,60

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ *И.А. Язеев* И.А./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Векшина А.А./

Верхоланцева М.В./

День 8

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg

ЗАВТРАК (День 8, )

231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 170	170	2,53	6,15	7,63	25,27	194,41	0,16	0,18	1,30	37,06	135,12	177,42	47,81	1,06
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	8,26	0,08	74,78		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-И ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,82
<b>Итого по подменю:</b>			6,03	11,36	19,00	60,26	457,40	0,22	0,36	2,60	97,06	265,96	303,07	77,36	2,12

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 8, )

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 8, )

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	50	0,47	0,87	3,04	4,70	49,67	0,01	0,02	4,27		21,60	24,54	12,48	0,82
100/21	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" 180	180	1,22	1,51	3,86	12,18	89,57	0,07	0,05	11,68		10,08	43,29	17,92	0,63
434/18	СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР 70	70	0,25	3,98	4,44	2,45	65,68	0,30	0,33	0,34	48,22	39,63	60,11	6,74	0,84
203/13	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-И ВАРИАНТ)(130)	130	1,34	3,69	11,43	13,43	171,35	0,10	0,14	22,39	57,74	87,50	99,26	34,04	0,86
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (180)	180	1,61	0,45	0,20	16,12	68,12	0,02	0,02	24,68		17,72	11,84	7,62	0,87
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	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	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
<b>Итого по подменю:</b>				7,78	16,18	25,33	77,73	603,75	0,58	0,60	63,39	120,96	200,63	311,04	94,90	5,81

**ПОЛДНИК (День 8,)**

467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 200	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	
529/18	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	50	1,93	4,16	4,99	19,32	138,80	0,06	0,07	11,54	37,02	22,54	48,25	9,27	0,68	
<b>Итого по подменю:</b>				2,89	9,96	9,99	28,92	245,40	0,14	0,37	14,14	77,02	262,54	228,25	37,27	0,88

**УЖИН (День 8,)**

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	50	0,54	0,58	4,04	5,36	60,15	0,02	0,03	1,70		12,17	22,93	15,23	0,28	
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (180)	180	0,41	15,62	22,49	4,05	281,19	0,10	0,58	0,87	322,76	141,95	269,42	22,26	2,77	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		4,03	2,00	1,10	0,10	
<b>Итого по подменю:</b>				4,73	20,08	26,94	47,25	511,92	0,18	0,63	6,17	322,76	168,15	326,85	45,59	3,70

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

/Язеев Н.А./

"Утверждаю"  
ООО "Триумф"

Директор \_\_\_\_\_ /Векшина А.А./



Заведующий \_\_\_\_\_ /Верхоланцева М.В./

"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 120

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)**

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	170	3,15	6,69	7,05	31,51	216,24	0,18	0,16	1,24	36,24	124,58	166,19	41,55	1,04
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
			Итого по подменю:	5,61	13,67	12,32	390,07	0,24	0,36	2,61	79,24	338,88	328,19	63,35	1,48

**2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9, )**

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
			Итого по подменю:	1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

**ОБЕД (День 9, )**

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	50	0,49	0,88	5,04	4,91	68,55	0,02	0,02	20,85		23,21	16,35	8,69	0,31
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180	180	0,94	1,47	3,50	9,37	74,90	0,04	0,04	14,74		25,86	38,20	18,97	0,90
434/18	СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
348/18	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	70/30	1,09	7,72	9,48	10,92	159,89	0,06	0,11	3,74	23,00	36,21	104,72	17,93	1,26
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	5,44	31,21	193,38	0,08	0,02		23,60	9,81	40,22	7,07	0,72
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	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
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

№ реч.	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	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
<b>Итого по подменю:</b>				10,30	21,25	26,07	102,94	731,50	0,29	0,28	219,36	61,60	130,26	274,55	71,82	5,55

**ПОЛДНИК (День 9, )**

581/21	ПРЯНИК (30)	30	1,88	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01			1,80	2,40	12,60	1,80	0,18
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20		20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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
<b>Итого по подменю:</b>				6,50	9,89	12,90	64,99	415,62	0,13	0,35	19,20	21,80	279,20	222,40	48,00	4,34

**УЖИН (День 9, )**

283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/50	3,14	29,19	9,54	31,36	328,02	0,09	0,41	0,73		79,33	194,78	296,41	45,26	0,92
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90						0,43	0,02	0,02	0,04
<b>Итого по подменю:</b>				6,90	32,99	9,94	68,93	497,12	0,15	0,43	0,73	79,33	205,21	323,93	52,28	1,51

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

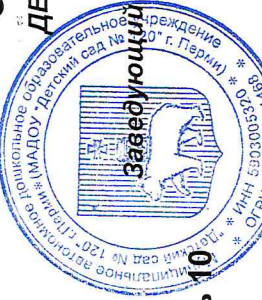
Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./

"Утверждаю"  
ООО "Триумф"

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 120

/Верхоланцева М.В./



День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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

**ЗАВТРАК (День 10, )**

137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 170	170	1,67	4,96	4,56	16,67	127,49	0,07	0,19	1,55	30,60	145,83	119,44	18,84	0,34
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	8,26	0,08	74,78		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,78	2,90	2,50	17,77	105,20	0,04	0,15	1,30	20,00	120,43	90,02	14,02	0,14
<b>Итого по подменю:</b>			4,44	9,44	15,48	44,36	354,35	0,13	0,36	2,85	90,60	272,66	225,46	35,66	0,72

**2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10, )**

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого по подменю:</b>			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

**ОБЕД (День 10, )**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ) 50	50	0,10	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
116/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (180)	180	0,75	1,34	3,75	7,48	69,08	0,05	0,03	14,33		17,77	34,47	13,18	0,55
331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	180	1,32	14,07	15,58	13,15	249,12	0,10	0,21	35,42	34,20	100,93	195,85	37,40	2,32
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	1,47	0,29	0,19	14,71	61,73	0,02	0,01	9,63		12,59	7,73	5,55	1,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
<b>Итого по подменю:</b>			6,49	21,47	20,43	64,78	528,96	0,27	0,29	62,88	34,20	155,29	319,05	78,43	5,97

**ПОЛДНИК (День 10, )**

№ 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
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
468/18	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
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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: 4,45 7,62 7,86 44,55 279,42 0,14 0,32 19,05 49,50 221,10 180,90 41,70 4,41

**УЖИН (День 10, )**

302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	0,23	10,49	5,22	2,30	98,14	0,08	0,14	0,53	46,86	53,12	167,16	32,79	0,76
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	1,89	2,79	5,79	18,85	138,66	0,14	0,11	22,18	27,47	35,78	82,91	27,95	1,02
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	3,07	0,13	0,12	30,70	124,39	0,01	0,01	2,98		9,37	10,98	2,68	0,72

Итого по подменю: 7,65 17,21 11,53 76,45 478,39 0,29 0,28 25,69 74,33 108,27 293,55 70,42 3,05

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./