

«СОГЛАСОВАНО»
Заведующая МАДОУ «Детский сад № 120 г. Пермь
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЕ И ОСЕННЕ-ЗИМНИЕ
ПЕРИОДЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДО 3-Х И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
В ДОШКОЛЬСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО «ТРИУМФ»

ИНН: 5903128995
ОГРН: 1165958117390
КПП: 590301001

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:
ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ,
ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ,
ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.
ИЗДАНИЕ 4-ОЕ, С ДОПОЛНЕНИЯМИ
2021 г.

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

Директор /Векшина А.А./

Заведующий

/Верхоланцева М.В./

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

День 1

ЗАВТРАК (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	Мг	Fe
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,18	4,32	4,88	21,82	148,43	0,06	0,12	0,96	28,41	93,64	85,28	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 (ГОРЦЫЯМИ)	10		2,56	2,61		33,73			0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	0,09
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,11	1,31	1,13	11,14	59,91	0,02	0,07	0,59	9,00	54,32	40,54	6,33	0,08
Итого по подменю:			4,27	9,71	8,78	42,80	288,95	0,10	0,24	1,62	60,41	241,96	197,82	28,24	0,69

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 1,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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,)

1/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,28	0,46	1,82	2,80	29,46	0,01	0,01	10,80		12,15	8,87	4,82	0,17
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	140/10	0,89	1,40	2,28	8,85	61,50	0,05	0,03	6,66	5,40	7,54	29,46	10,26	0,43
418/13	ПЮРЕ ИЗ КУР	50	0,11	16,98	18,20	1,10	236,11	0,07	0,14	1,68	70,59	17,50	155,26	17,06	1,50
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,11	26,40	159,20	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	16,33	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	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			7,53	27,19	27,07	75,32	653,70	0,24	0,22	19,44	93,59	73,43	287,90	54,02	4,98

№ п/п	Наименование блюда	Выход	г	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	50	3,53	3,14	3,01	35,26	180,68	0,05	0,03	0,13	8,81	9,50	30,55	6,37	0,70
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	1,49	10,50	6,00	14,85	155,40	0,11	0,48	1,95	45,00	366,00	277,50	43,50	0,30

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	2,31	10,85	18,66	181,57	0,14	0,09	22,84	22,80	12,79	68,06	26,27	1,04
486/21	КОМПЛОТ 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 14,95 12,87 53,85 391,06 0,26 0,21 25,04 48,00 63,18 241,32 63,61 2,57

Зае. производит.  /Батуева Л.В./ Калькулятор _____ /Язева Н.А./

Директор /Векшина А.А./

Заведующий

/Верхолапцева М.В./

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

День 2

ЗАВТРАК (День 2,)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг							
			ХЕ	Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,53	5,00	4,75	25,29	163,95	0,11	0,13	0,89	26,85	93,82	133,65	25,93	1,28
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	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01			40,00	2,40	3,00	0,02
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,35	3,13	2,57	13,52	89,79	0,04	0,14	1,17	18,00	111,04	95,15	21,78	0,59
Итого по подменю:			4,87	9,70	15,73	48,73	375,39	0,17	0,29	2,06	84,85	211,25	244,80	50,51	2,11

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 2,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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 2,)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг							
			ХЕ	Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,05	0,20	1,83	0,54	19,40	0,01	0,01	2,00		4,85	8,59	3,99	0,14
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	1,38	3,85	2,40	13,78	92,14	0,16	0,06	10,00	9,53	24,31	76,76	27,18	1,33
355/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	2,65	27,19	11,77	26,50	320,65	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	1,73	3,35	4,67	55,70	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	11,42	48,12	0,02	0,01	8,03		10,47	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	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			7,67	37,09	20,15	76,75	636,65	0,71	3,15	66,77	****, **	139,60	676,88	94,78	13,68

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Е	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	

ПОЛДНИК (День 2,)

581/21	ПРЯНИК	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
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

УЖИН (День 2,)

376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	1,72	18,25	18,24	17,24	306,16	0,19	0,21	22,00	61,11	30,40	210,48	44,51	2,45
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ (180)	180	1,21			12,12	48,50					0,37			0,04
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 полднику: 4,90 21,29 18,56 49,04 448,42 0,23 0,22 22,00 61,11 38,77 236,48 50,11 2,93

Зае. производ.  /Батуева Л.В./

Калькулятор _____ /Язеева Н.А./



Директор /Векшина А.А./

Заведующий /Верхолапцева М.В./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

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

День 3

ЗАВТРАК (День 3,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,23	3,55	4,70	22,27	145,59	0,05	0,12	0,92	27,39	87,85	96,45	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		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,33	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
Итого по подменю:			4,54	10,24	9,72	45,41	310,10	0,11	0,31	2,16	68,39	290,12	249,45	40,85	0,73

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 3,)

ОБЕД (День 3,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,18	0,38	1,55	1,80	22,64	0,01	0,01	7,73		10,07	9,17	5,59	0,28
131/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	140	1,32	2,84	3,79	13,16	98,07	0,09	0,12	11,36	21,00	66,30	79,84	20,45	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	0,77	8,95	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,29
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,87	6,35	5,15	28,74	186,69	0,22	0,11	3,62	16,92	11,07	151,05	100,52	3,38
488/21	КОМПОТ ИЗ АГЕЛРСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,26	0,37	0,17	12,59	53,41	0,02	0,01	20,52		14,71	9,85	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

N рец.	Наименование блюда	Выход	E	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	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24			

Итого по подменю: 8,43 22,85 20,18 84,28 610,08 0,43 0,35 43,37 40,12 132,60 396,25 157,37 7,62

ПОЛДНИК (День 3,)

531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	2,14	8,22	3,27	21,42	148,02	0,06	0,09	0,05	13,60	33,95	71,62	10,28	0,48
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	1,49	10,50	6,00	14,85	155,40	0,11	0,48	1,95	45,00	366,00	277,50	43,50	0,30

Итого по подменю: 3,63 18,72 9,27 36,27 303,42 0,17 0,57 2,00 58,60 399,95 349,12 53,78 0,78

УЖИН (День 3,)

175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,20	2,58	5,00	12,02	103,45	0,10	0,08	26,73	23,04	39,26	68,37	33,54	0,95
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,90			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03
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: 4,07 5,62 5,32 40,68 233,14 0,14 0,09 26,73 23,04 47,58 94,41 39,17 1,42

Зае. произвед.  /Батуева Л.В./

Калькулятор _____ /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

Заведующий

/Верхоланцева М.В./

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

День 4

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

ЗАВТРАК (День 4,)

227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАКА	140	2,31	4,99	4,78	23,06	155,27	0,11	0,13	0,87	26,57	105,38	165,20	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 (ГОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,11	1,31	1,13	11,14	59,91	0,02	0,07	0,59	9,00	54,32	40,54	6,33	0,08
Итого по подменю:		4,41	7,87	14,32	44,12	336,83	0,15	0,22	1,46	75,57	166,10	221,74	33,66	0,94	

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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 4,)

15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,09	0,28	1,84	0,92	21,37	0,01	0,01	3,31		9,26	11,08	4,87	0,20
98/21	СВЕКОЛЫНИК	150	1,03	1,37	3,15	10,29	75,05	0,05	0,04	9,64		22,56	40,00	18,74	0,97
433/21	СМЕТАНА (ГОРЦ)	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
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	0,56	6,84	2,76	5,58	74,46	0,06	0,06	0,36	9,14	32,74	104,67	22,94	0,41
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,90	2,76	4,44	28,96	166,87	0,03	0,02		19,63	4,31	60,11	19,55	0,40
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,63	0,33	0,02	16,33	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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	E	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	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01					9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:			8,23	15,72	14,35	82,28	521,16	0,20	0,16	13,64	43,77	105,55	282,31	82,80	4,27			

ПОЛДНИК (День 4,)

550/21	МАННИК	50	1,65	2,87	3,37	16,45	107,66	0,03	0,07	0,13	28,71	29,68	43,08	5,88	0,36
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	1,49	10,50	6,00	14,85	155,40	0,11	0,48	1,95	45,00	366,00	277,50	43,50	0,30
Итого по подменю:			3,14	13,37	9,37	31,30	263,06	0,14	0,55	2,08	73,71	395,68	320,58	49,38	0,66

УЖИН (День 4,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	140	2,82	28,49	4,19	28,23	264,64	0,08	0,36	0,23	44,33	153,39	249,87	33,38	0,96
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	40	0,66	1,05	2,09	6,56	49,27	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	93,99	0,01	0,01	2,68		8,30	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
Итого по подменю:			7,76	32,70	6,71	77,61	501,66	0,15	0,43	3,30	56,73	206,48	314,61	45,85	2,09

Зав. производ.

/Батурева Л.В./

Калькулятор

/Язева Н.А./

Директор /Векшина А.А./

Заведующий

/Верхоланцева М.В./

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

День 5

ЗАВТРАК (День 5,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
229/21	КАША "ДРУЖБА"	140	1,92	3,62	4,81	19,20	134,48	0,07	0,12	0,91	27,09	87,24	96,40	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		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,35	3,13	2,57	13,52	89,79	0,04	0,14	1,17	18,00	111,04	95,15	21,78	0,59	
		Итого по подменю:		4,25	10,83	10,15	42,56	304,88	0,13	0,31	2,15	68,09	292,28	263,55	50,65	1,29

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 5,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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 5,)

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖЛЫ 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	6,46	58,57	0,05	0,03	12,51		12,52	29,34	12,24	0,44
433/21	СМЕТАНА (ТОРЦ)	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
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	2,01	18,68	18,39	20,10	320,63	0,20	0,25	23,25	20,06	22,59	244,05	48,31	3,59
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,16	0,26	0,84	1,64	15,12	0,01	0,01	1,35	4,00	1,03	3,20	1,66	0,08
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

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	КЕ	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	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01					9,20	42,40	10,00	1,24		
			Итого по подменю: 6,56 25,11 26,56 65,66 602,10 0,33 0,37 190,02 39,06 75,83 346,46 83,30 6,35																

ПОЛДНИК (День 5,)

582/21	ПЕЧЕНЬЕ (ТОРЦ.)	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	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: 3,45 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,)

21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,19	0,35	1,82	1,90	25,42	0,01	0,02	1,02			7,26	13,75	9,14	0,16	
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,34	13,40	23,98	3,39	283,02	0,09	0,50	0,72	288,44	120,01	230,76	18,84	2,39		
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,18	37,00			2,59			2,92	1,46	0,81	0,07	
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: 3,42 16,85 26,13 34,15 439,20 0,14 0,53 4,33 288,44 138,19 271,97 34,39 3,06														

Заг. производ. ЛБА /Батуева Л.В./

Калькулятор _____ /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Грумф" 155935317790

Директор  Векшина А.А./

Заведующий 

/Верховланцева М.В./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

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

День 6

№ 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

ЗАВТРАК (День 6,)

232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,53	5,00	4,75	25,29	163,95	0,11	0,13	0,89	26,85	93,82	133,65	25,93	1,28
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	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,33	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12

Итого по подменю:

4,85 9,18 15,41 48,51 369,50 0,17 0,29 2,06 84,85 208,49 230,65 41,33 1,64

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 6,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15			11,50	45,00	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 6,)

17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,11	0,31	1,86	1,08	22,28	0,02	0,01	7,13		3,99	7,45	5,70	0,26
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,10	1,61	3,22	11,04	79,61	0,06	0,03	7,14		7,10	29,45	11,07	0,48
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	0,30	6,60	2,15	2,97	57,57	0,05	0,08	1,03	19,20	26,63	104,65	24,01	0,55
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,54	2,28	4,89	15,36	114,55	0,11	0,09	18,04	23,27	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	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

5,93 14,74 12,82 59,25 411,25 0,30 0,22 34,84 42,47 81,46 260,13 76,33 3,82

№ п/п	№ 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	0,10	0,13	0,16	1,00	5,97								0,33	1,20	0,21	0,02
470/21		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (100)	100	0,99	7,00	4,00	9,90	103,60	0,07	0,32	1,30	30,00	244,00	185,00	29,00	0,20			
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: 1,97 7,49 4,52 19,72 149,53 0,10 0,34 10,30 30,00 258,73 196,10 37,31 2,20

УЖИН (День 6,)

369/21		СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	180	1,50	23,69	30,56	15,04	429,95	0,11	0,29	1,86	157,95	34,09	254,09	31,88	2,54			
457/21		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,90			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03			
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: 4,37 26,73 30,88 43,70 559,64 0,15 0,30 1,86 157,95 42,41 280,13 37,51 3,01

Заг. производ.  /Батуева Л.В./

Калькулятор _____ /Язева Н.А./

"Утверждаю"
 ООО "Траумф"
 Векшина А.А.

Директор

Заведующий

/Верхоланцева М.В./

"Согласовано"
 ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

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

День 7

ЗАВТРАК (День 7,)

N рел.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	2,27	6,23	5,48	22,69	165,00	0,17	0,17	3,31	26,29	86,29	161,83	77,53	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		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ (180)	180	1,21			12,12	48,50					0,37			0,04	
		Итого по подменю:		4,46	10,31	8,25	44,65	294,11	0,19	0,22	3,38	49,29	180,66	233,83	85,33	2,71

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15				11,50	46,00	0,01	0,01	2,00					
				Б	Ж	У						В1	В2	С	А,мкг	Са
		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 7,)

5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	30	0,09	0,35	1,82	0,93	21,54	0,01	0,01	7,57					
											Б	Ж	У	В1	В2
104/21	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,20	0,63	3,04	1,98	37,82	0,01	0,02	12,18		14,81	13,51	6,80	0,23
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	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
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,77	8,95	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,29
388/21	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	110	2,75	11,31	1,10	27,47	165,07	0,45	0,08			63,45	181,51	59,03	3,75
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,63	0,33	0,02	16,33	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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Е	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	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01						9,20	42,40	10,00	1,24				
				Итого по подменю: 7,46 25,71 16,99 74,57 554,13 0,56 0,23 20,22 17,20 143,18 366,46 99,50 7,71																		

ПОЛДНИК (День 7,)

542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2,97	3,66	7,11	29,69	197,34	0,06	0,03		31,07	8,25	34,09	5,62	0,46
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	1,49	10,50	6,00	14,85	155,40	0,11	0,48	1,95	45,00	366,00	277,50	43,50	0,30
				Итого по подменю: 4,46 14,16 13,11 44,54 352,74 0,17 0,51 1,95 76,07 374,25 311,59 49,12 0,76											

УЖИН (День 7,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (130)	130	2,00	28,29	7,83	20,00	263,70	0,06	0,33	0,25	46,41	152,46	235,46	31,04	0,61
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	13,70	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: 6,27 31,88 8,36 62,64 453,43 0,13 0,36 10,08 46,41 182,05 278,18 47,44 2,31											

Зав. производ.  /Батуева Л.В./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждено"

ООО "Толумф"

Директор

/Векшина А.А./

Заведующий

/Верхоланцева М.В./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

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

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	Мg	Fe

ЗАВТРАК (День 8,)

234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	2,02	4,93	6,04	20,16	154,67	0,13	0,15	1,05	29,29	108,46	142,36	38,37	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	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,35	3,13	2,57	13,52	89,79	0,04	0,14	1,17	18,00	111,04	95,15	21,78	0,59
Итого по подменю:			4,36	9,63	17,02	43,60	366,11	0,19	0,31	2,22	87,29	225,90	253,51	62,95	1,68

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 8,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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 8,)

14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,05	0,20	1,83	0,54	19,40	0,01	0,01	2,00		4,85	8,59	3,99	0,14
100/21	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,21	1,53	3,26	12,09	83,79	0,07	0,04	9,73		9,52	45,61	16,08	0,58
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	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
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,13	7,02	11,12	1,34	133,51	0,03	0,09	0,59	57,70	13,31	72,31	7,20	0,74
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (110)	110	0,74	1,58	3,06	7,35	63,22	0,06	0,05	16,34	14,08	23,99	41,78	20,50	0,58
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,26	0,37	0,17	12,59	53,41	0,02	0,01	20,52		14,71	9,85	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	Мг	Fe				
574/21	ХЛББ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01					9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого по подменю:				5,41	14,84	21,58	54,11	469,95	0,24	0,22	49,21	86,78	86,18	233,04	66,31	4,13			

ПОЛДНИК (День 8,)

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	50	1,93	3,70	4,55	19,29	132,95	0,06	0,05	11,60	27,49	20,58	41,57	8,92	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	8,30	26,49	212,90	0,12	0,28	13,55	57,49	200,58	176,57	29,92	0,74

УЖИН (День 8,)

21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,19	0,35	1,82	1,90	25,42	0,01	0,02	1,02		7,26	13,75	9,14	0,16	
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,34	13,40	23,98	3,39	283,02	0,09	0,50	0,72	288,44	120,01	230,76	18,84	2,39	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,18	37,00			2,59		2,92	1,46	0,81	0,07	
573/21	ХЛББ 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:				3,42	16,85	26,13	34,15	439,20	0,14	0,53	4,33	288,44	138,19	271,97	34,39	3,06

Зав. производ.



/Батурева Д.В./

Калькулятор



/Рязева Н.А./

"Утверждаю"
 ООО "Триумф"

Директор

Векшина А.А./

Заведующий

Верхоланцева М.В./

"Согласовано"
 ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

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

День 9

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	Мг	Fe						

ЗАВТРАК (День 9,)

235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,48	5,14	5,33	24,78	167,64	0,14	0,12	0,89	26,85	90,30	126,21	32,26	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		2,56	2,61		33,73	0,04	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,33	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
Итого по подменю:		4,79	11,83	10,35	47,92	332,15	0,20	0,31	2,13	67,85	292,57	279,21	52,66	1,25	

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	30	0,02	0,04	0,14	0,23	2,34			0,29		0,96	0,90	0,39	0,02
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	0,75	1,13	3,10	7,48	62,34	0,03	0,03	12,58		19,96	29,41	14,66	0,67
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98	0,01	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"	50	1,12	6,34	8,00	11,16	142,04	0,06	0,07	6,27	6,36	25,61	97,89	17,83	1,32
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,11	26,40	159,20	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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	КЕ	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	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01					9,20	42,40	10,00	1,24	
			Итого по подменю: 8,02 16,30 17,70 80,20 545,39 0,21 0,19 169,17 38,96 83,72 219,51 53,61 4,46															

ПОЛДНИК (День 9,)

581/21	ПРЯНИК	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	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (100)	100	0,99	7,00	4,00	9,90	103,60	0,07	0,32	1,30	30,00	244,00	185,00	29,00	0,20		
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: 3,75 8,53 13,54 37,47 305,86 0,12 0,35 10,30 31,80 260,80 207,50 38,90 2,36														

УЖИН (День 9,)

282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (130)	130	3,79	11,21	5,34	37,93	244,59	0,05	0,14	0,08	42,01	51,41	129,58	26,46	0,66		
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (30)	30	0,49	0,79	1,57	4,92	36,95	0,01	0,04	0,29	9,30	27,59	21,64	3,34	0,05		
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,90			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03		
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: 7,15 15,04 7,23 71,51 411,23 0,10 0,19 0,37 51,31 87,32 177,26 35,43 1,18														

Заг. производ.



/Батуева Л.В./

Калькулятор

/Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Трулифф"

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

Заведующий

/Верхоланцева М.В./

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

День 10

ЗАВТРАК (День 10,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	140	1,40	4,09	4,91	14,02	116,58	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	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40		3,00		0,02
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,11	1,31	1,13	11,14	59,91	0,02	0,07	0,59	9,00	54,32	40,54	6,33	0,08	

Итого по подменю: 3,50 6,97 14,45 35,08 298,14 0,10 0,25 1,86 79,80 181,16 155,32 24,64 0,61

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ; ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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 10,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,11	0,31	1,86	1,08	22,28	0,02	0,01	7,13		3,99	7,45	5,70	0,26
118/21	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	150	0,76	1,50	3,46	7,62	67,56	0,06	0,03	11,84		16,85	40,92	16,00	0,55
333/21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	0,91	19,91	15,69	9,07	257,06	0,08	0,17	25,12	32,00	38,86	206,43	33,66	2,94
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,16	0,26	0,84	1,64	15,12	0,01	0,01	1,35	4,00	1,03	3,20	1,66	0,08
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,14	0,24	0,16	11,42	48,12	0,02	0,01	8,03		10,47	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	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 5,06 26,10 22,65 50,67 510,78 0,24 0,24 53,47 36,00 82,40 313,34 73,04 6,08

N рец.	Наименование блюда	Выход	E	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	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 (100)	100	0,99	7,00	4,00	9,90	103,60	0,07	0,32	1,30	30,00	244,00	185,00	29,00	0,20		
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:			3,96	9,91	7,75	39,63	267,91	0,13	0,36	10,30	49,50	270,70	221,00	41,60	2,48		

УЖИН (День 10,)

Итого по подменю:															
303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	0,20	8,98	4,47	1,97	83,98	0,07	0,12	0,45	39,95	45,48	143,11	28,10	0,65
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (120)	120	1,68	2,49	5,33	16,76	124,96	0,12	0,10	19,68	25,38	32,63	74,21	24,88	0,90
495/21	КОМПЛОТ 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	14,91	10,14	58,01	382,85	0,23	0,24	20,49	65,33	106,36	257,18	63,98	3,10

Зав. производ.  /Батуева Л.В./

Калькулятор  /Язеев Н.А./

"Утверждено"

ООО "Триумф"

Директор

/Векшина А.А./

Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120-1 корпус

Заведующий

/Верхоланцева М.В./

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

День 1

№ 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	Мг	Fe					

ЗАВТРАК (День 1,)

230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	2,64	5,25	5,88	26,43	179,59	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		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,55	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08

Итого по подменю:

4,86 10,78 9,90 48,65 326,77 0,11 0,28 1,89 67,32 268,09 220,59 31,96 0,76

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 1,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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,)

1/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,47	0,77	3,04	4,66	49,10	0,02	0,02	18,00		20,25	14,78	8,03	0,28
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	160/20	1,16	1,89	2,93	11,59	80,25	0,06	0,04	7,99	8,10	9,56	37,37	12,60	0,54
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	0,27	11,29	16,65	2,70	205,77	0,06	0,11	3,54	72,07	18,52	109,72	15,53	1,14
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	4,86	31,20	188,15	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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:

9,83 24,66 28,36 98,24 746,80 0,30 0,23 29,89 100,97 93,73 281,74 63,93 5,56

№ рец.	Наименование Блюда	Выход	КЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг															
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe														
ПОЛДНИК (День 1,)																													
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,23	3,77	3,61	42,31	216,82	0,06	0,04	0,15	10,58	11,40	36,66	7,64	0,84														
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	1,98	14,00	8,00	19,80	207,20	0,14	0,64	2,60	60,00	488,00	370,00	58,00	0,40														
Итого по подменю:			6,21	17,77	11,61	62,11	424,02	0,20	0,68	2,75	70,58	499,40	406,66	65,64	1,24														
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	2,33	2,89	13,56	23,33	226,96	0,17	0,11	28,55	28,50	15,99	85,08	32,83	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:			6,54	17,89	15,94	65,42	476,74	0,32	0,25	31,01	57,90	75,27	289,28	76,77	3,10														

Заг. производ. *Л.В.* /Батуева Л.В./ Калькулятор _____ /Язеев Н.А./

Директор /Векшина А.А./

Заведующий

/Верхоглядцева М.В./

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

День 2

ЗАВТРАК (День 2,)

№ рц.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминны, мг							Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe						
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,07	6,07	5,77	30,71	199,08	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	162,29	31,48	1,56						
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	0,05	8,25	0,08	74,77		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	11,12	17,04	55,65	420,50	0,19	0,34	2,38	92,60	243,69	284,01	58,48	2,46						

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 2,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯБЛОННЫЕ	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 2,)

№ рц.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминны, мг							Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe						
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,29	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00		15,50	28,00	17,00	0,70						
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	1,65	4,62	2,88	16,54	110,57	0,20	0,07	12,00	11,44	29,17	92,11	32,61	1,60						
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ	100	0,66	22,38	9,62	6,63	202,58	0,38	2,74	41,25	****, **	11,25	392,60	22,50	8,63						
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,82	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98						
487/21	КОМПЛОТ 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	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55						
		Итого по подменю:	8,64	36,31	19,48	86,37	666,00	0,87	2,99	100,19	****, **	119,33	666,83	119,91	14,76						

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

ПОЛДНИК (День 2,)

581/21	ПРЯНИК	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
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:

УЖИН (День 2,)

376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	1,92	20,28	20,27	19,15	340,18	0,21	0,23	24,45	67,90	33,78	233,87	49,45	2,72
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,35			13,47	53,89					0,41			0,04
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:

Зав. производ.  /Батуева Л.В./

Калькулятор _____ /Язева Н.А./

Итого по подменю: 5,73 24,08 20,67 57,22 511,27 0,27 0,25 24,45 67,90 44,19 266,37 56,45 3,31

"Утверждаю"

ООО "Трулиф"

Директор /Векшина А.А./

Заведующий

/Верхоглядцева М.В./

Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

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

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	Мг	Fe

ЗАВТРАК (День 3,)

236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	2,70	4,31	5,71	27,04	176,79	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		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
465/21	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:

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 3,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	7,00	4,00	1,40
--------	-----------------------------------	-----	------	--	--	-------	-------	------	------	------	------	------	------	------

Итого по подменю:

ОБЕД (День 3,)

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,30	0,64	2,58	3,00	37,74	0,02	0,02	12,88		16,79	15,28	9,32	0,46
131/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	170	1,60	3,45	4,60	15,98	119,08	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	1,07	12,53	12,42	10,72	204,81	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	3,40	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	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	64,09	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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	к.с.	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	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55		
			Итого по подменю:			10,78	30,08	26,76	107,75	792,07	0,55	0,46	55,78	48,58	170,40	504,71	194,09	9,60

ПОЛДНИК (День 3,)

531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,57	9,87	3,92	25,71	177,62	0,07	0,10	0,06	16,32	40,74	85,94	12,34	0,58			
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	1,98	14,00	8,00	19,80	207,20	0,14	0,64	2,60	60,00	488,00	370,00	58,00	0,40			
			Итого по подменю:			4,55	23,87	11,92	45,51	384,82	0,21	0,74	2,66	76,32	528,74	455,94	70,34	0,98

УЖИН (День 3,)

175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	1,34	2,87	5,56	13,36	114,94	0,11	0,09	29,70	25,60	43,63	75,97	37,27	1,05			
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03			
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:			4,80	6,67	5,96	47,94	272,06	0,17	0,11	29,70	25,60	53,99	108,51	44,30	1,63

Зав. производ.

Л.В.

/Батуева Л.В./

Калькулятор

Н.А.

/Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Трулиф"

Директор

/Векина А.А./

Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120-1 корпус

Заведующий

/Верхоланцева М.В./

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

День 4

ЗАВТРАК (День 4,)

№ 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	Мг	Fe				
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	2,80	6,06	5,81	28,00	188,54	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	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02				
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08				
		Итого по подменю:		5,03	9,08	15,47	50,30	376,76	0,17	0,26	1,71	82,26	194,72	261,63	39,61	1,07			

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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 4,)

№ 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	Мг	Fe				
15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,15	0,47	3,06	1,54	35,61	0,02	0,02	5,51		15,43	18,47	8,12	0,33				
98/21	СВЕКОЛЬНИК	180	1,24	1,65	3,78	12,35	90,06	0,05	0,05	11,56		27,08	48,00	22,49	1,17				
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	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				
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	0,78	9,57	3,86	7,81	104,25	0,08	0,09	0,50	12,80	45,84	146,54	32,12	0,58				
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,42	3,26	5,25	34,23	197,21	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				
		Итого по подменю:		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	1,40					

№ п/п	Наименование блюда	Выход	КЕ	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	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55	
			Итого по подменю:			10,44	21,03	18,33	104,38	666,64	0,27	0,24	17,96	51,00	137,79	369,91	107,33	5,45

ПОЛДНИК (День 4,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	КЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
550/21	МАННИК	70	2,30	4,02	4,72	23,03	150,73	0,04	0,10	0,18	40,20	41,55	60,31	8,23	0,51			
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	1,98	14,00	8,00	19,80	207,20	0,14	0,64	2,60	60,00	488,00	370,00	58,00	0,40			
			Итого по подменю:			4,28	18,02	12,72	42,83	357,93	0,18	0,74	2,78	100,20	529,55	430,31	66,23	0,91

УЖИН (День 4,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	КЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	3,03	30,53	4,49	30,25	283,54	0,08	0,38	0,25	47,50	164,35	267,72	35,76	1,03			
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,31	2,61	8,20	61,59	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			10,06	32,50	7,00	0,55			
			Итого по подменю:			3,88	35,77	7,62	88,76	566,76	0,17	0,47	3,72	63,00	229,56	347,27	51,01	2,36

Зав. производ.  /Батуева Л.В./

Калькулятор _____ /Язеев Н.А./

"Утверждено"
 ООО "Триумф"

Директор /Векшина А.А./

Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД №120 1 корпус

Заведующий /Верхоланцева М.В./

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

День 5

ЗАВТРАК (День 5,)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
229/21	КАША "ДРУЖБА"	170	2,33	4,39	5,84	23,31	163,30	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		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,15	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66				
		Итого по подменю:		4,81	11,95	11,47	48,17	343,68	0,14	0,35	2,47	75,90	323,30	294,77	57,58	1,44			

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 5,)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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 5,)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
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	7,75	70,29	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	0,03		8,60	6,00	0,80	0,02
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	2,68	24,91	24,52	26,80	427,51	0,27	0,34	31,00	26,75	30,13	325,40	64,42	4,79
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,41	0,64	2,10	4,09	37,79	0,02	0,02	3,38	10,00	2,58	8,00	4,15	0,21
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

"Утверждено"
ООО "Триумф"



Директор /Векишина А.А./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус



Заведующий /Верхоланцева М.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ) День 6

№ 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	Мг	Fe				

ЗАВТРАК (День 6,)

232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,07	6,07	5,77	30,71	199,08	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	162,29	31,48	1,56
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	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
465/21	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: 5,54 10,54 16,68 55,41 413,95 0,19 0,33 2,38 92,60 240,62 268,29 48,28 1,93

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 6,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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 6,)

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,29	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00		15,50	28,00	17,00	0,70
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,33	1,93	3,87	13,25	95,53	0,07	0,04	8,57		8,52	35,34	13,28	0,58
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	0,42	9,24	3,01	4,16	80,60	0,07	0,11	1,44	26,88	37,28	146,51	33,62	0,77
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,82	2,70	5,78	18,15	135,38	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	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 7,79 20,26 13,74 77,65 515,16 0,42 0,32 49,12 54,38 115,30 358,22 107,77 5,22

№ реч.	Наименование Блюда	Выход	К.Е	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
ПОЛДНИК (День 6,)																	
579/21	СУХАРИ	30	0,10	0,13	0,16	1,00	5,97							0,33	1,20	0,21	0,02
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	1,98	14,00	8,00	19,80	207,20	0,14	0,64	2,60	60,00	488,00	370,00	58,00	0,40		
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:			3,84	14,85	8,88	38,44	293,09	0,19	0,68	20,60	60,00	517,13	391,00	74,41	4,38		

УЖИН (День 6,)

№ реч.	Наименование Блюда	Выход	К.Е	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,45	14,88	20,06	34,50	378,04	0,09	0,12	2,53	44,10	19,94	182,71	39,27	1,60		
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03		
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:			6,91	18,68	20,46	69,08	535,16	0,15	0,14	2,53	44,10	30,30	215,25	46,30	2,18		

Зав. производ.  /Батурова Л.В./

Калькулятор _____ /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор /Векшина А.А./

Заведующий

/Верхоланцева И.В./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

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

День 7

ЗАВТРАК (День 7,)

№ 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	Мг	Fe				
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	2,76	7,56	6,66	27,55	200,36	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		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09				
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,35			13,47	53,89					0,41			0,04				
		Итого по подменю:		5,09	11,64	9,43	50,86	334,86	0,23	0,26	4,09	54,92	199,19	268,51	101,94	3,22			

2-ОИ ЗАВТРАК (День 7,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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 7,)

51/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	50	0,16	0,59	3,04	1,55	35,90	0,01	0,01	12,62		15,32	13,66	6,73	0,25
104/21	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	0,24	0,76	3,65	2,38	45,39	0,02	0,02	14,61		17,77	16,22	8,16	0,28
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	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
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	1,07	12,53	12,42	10,72	204,81	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
388/21	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	130	3,25	13,37	1,30	32,47	195,08	0,53	0,10			74,98	214,51	69,76	4,43
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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Калории	Пищевые вещества, г			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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: 9,57 33,33 22,79 95,57 720,69 0,70 0,31 27,82 18,08 179,09 465,76 124,25 9,66													

ПОЛДНИК (День 7,)

542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,16	5,13	9,95	41,56	276,27	0,09	0,04			43,50	11,56	47,73	7,87	0,64
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (180)	180	1,78	12,60	7,20	17,82	186,48	0,13	0,58	2,34	54,00	439,20	333,00	52,20	0,36	
			Итого по подменю: 5,94 17,73 17,15 59,38 462,75 0,22 0,62 2,34 97,50 450,76 380,73 60,07 1,00													

УЖИН (День 7,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,55	175,92	271,68	35,82	0,70	
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	0,32	0,21	15,23	64,16	0,02	0,01	10,70		13,95	8,59	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: 7,22 37,02 9,67 72,17 523,86 0,16 0,43 11,19 53,55 208,90 321,76 54,23 2,63													

Зав. производ.  /Батуева Л.В./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждено"
ООО "Триумф"

Директор /Векшина А.А./

Заведующий

Верхоглядцева М.В./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

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

День 8

ЗАВТРАК (День 8,)

№ 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	Мг	Fe				
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	2,45	5,99	7,33	24,48	187,81	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	0,05	8,25	0,08	74,77		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:		4,94	11,04	18,60	49,42	409,23	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	1,15			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 8,)

№ 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	Мг	Fe				
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,29	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00		15,50	28,00	17,00	0,70				
100/21	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,45	1,84	3,91	14,51	100,55	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	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02				
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	0,19	9,83	15,57	1,87	186,92	0,05	0,13	0,82	80,78	18,64	101,23	10,08	1,04				
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (130)	130	0,87	1,87	3,61	8,68	74,71	0,07	0,06	19,31	16,64	28,36	49,38	24,23	0,68				
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	1,51	0,45	0,20	15,11	64,09	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				
		Итого по подменю:		1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40				

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	КЕ	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	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55		
			Итого по подменю: 7,20 20,57 25,80 71,87 601,98 0,35 0,33 72,46 112,42 115,67 317,17 94,30 5,76															

ПОЛДНИК (День 8,)

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВОНОГО ТЕСТА	50	1,93	3,70	4,55	19,29	132,95	0,06	0,05	11,60	27,49	20,58	41,57	8,92	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 9,55 28,89 239,55 0,14 0,35 14,20 67,49 260,58 221,57 36,92 0,79													

УЖИН (День 8,)

21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,32	0,58	3,04	3,17	42,37	0,02	0,03	1,70		12,11	22,91	15,23	0,27	
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,34	13,40	23,98	3,39	283,02	0,09	0,50	0,72	288,44	120,01	230,76	18,84	2,39	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,24	1,62	0,89	0,08	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	5,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
			Итого по подменю: 4,14 17,85 27,43 41,36 483,70 0,17 0,55 5,30 288,44 145,36 287,79 41,96 3,29													

Зав. производ.  /Батуева Л.В./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

Заведующий

/Верхоглядцева М.В./

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

День 9

ЗАВТРАК (День 9,)

№ 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	Мг	Fe						
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,01	6,24	6,47	30,09	203,56	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		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09						
465/21	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:		5,47	13,22	11,74	54,71	377,39	0,23	0,34	2,45	75,60	323,94	315,26	60,98	1,44					

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	50	0,04	0,06	0,24	0,39	3,90			0,48		1,60	1,50	0,65	0,04
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	0,90	1,36	3,72	8,98	74,81	0,04	0,04	15,10		23,96	35,30	17,59	0,80
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	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
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"	70	1,56	8,88	11,20	15,63	198,86	0,09	0,09	8,78	8,91	35,85	137,04	24,96	1,85
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	4,86	31,20	188,15	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
		Итого по подменю:		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	7,00	4,00	1,40			

№ п/п	Наименование блюда	Выход	К.Е.	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	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55		
Итого по подменю:				10,28	21,48	22,63	102,73	700,50	0,30	0,24	204,39	44,71	106,23	288,91	69,43	5,77			

ПОЛДНИК (День 9,)

581/21	ПРЯНИК	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
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	1,98	14,00	8,00	19,80	207,20	0,14	0,64	2,60	60,00	488,00	370,00	58,00	0,40	
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:				5,62	15,89	17,90	56,19	449,42	0,21	0,69	20,60	61,80	519,20	402,40	76,00	4,54

УЖИН (День 9,)

282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	4,38	12,93	6,16	43,76	282,22	0,06	0,16	0,09	48,47	59,32	149,52	30,53	0,76	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,31	2,61	8,20	61,59	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08	
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,52					0,36	0,04	0,03	0,03	
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:				8,66	18,04	9,17	86,54	500,93	0,14	0,24	0,58	63,97	115,67	218,13	45,13	1,42

Заг. производ.

/Балуева Л.В./

Калькулятор

/Язева Н.А./

"Утверждаю"
 ООО "Триумф"



"Согласовано"
 ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус



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

День 10

ЗАВТРАК (День 10,)

N пед.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витаминный мкг						
			Б	Ж	У	ккал	В1		В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	1,70	4,96	5,96	17,02	141,56	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						
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01						
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08

Итого по подменю: 3,93 7,98 15,62 39,32 329,78 0,11 0,29 2,20 87,40 213,01 180,99 28,67 0,67

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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 10,)

N пед.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витаминный мкг							
			Б	Ж	У	ккал	В1		В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,29	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00		15,50	28,00	17,00	0,70	
118/21	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	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	22,40	17,65	10,20	289,19	0,09	0,19	28,26		43,72	232,24	37,87	3,30	
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,16	0,26	0,84	1,64	15,12	0,01	0,01	1,35		4,00	1,03	3,20	1,66	0,08
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	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	

Итого по подменю: 6,60 31,07 23,84 66,03 602,85 0,32 0,31 69,45 40,00 108,53 386,27 96,58 7,59

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	КЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	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 (180)	180	1,78	12,60	7,20	17,82	186,48	0,13	0,58	2,34	54,00	439,20	333,00	52,20	0,36	
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:			5,63	15,87	11,31	56,37	390,75	0,21	0,64	20,34	73,50	480,30	378,90	72,90	4,62	

УЖИН (День 10,)

303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	0,23	10,48	5,21	2,30	97,98	0,08	0,14	0,53	46,61	53,06	166,96	32,78	0,76
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,82	2,70	5,78	18,15	135,38	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	17,42	11,41	66,83	439,62	0,28	0,28	22,24	74,11	120,91	295,25	72,73	3,52

Зав. производ.  /Батуева Л.В./

Калькулятор  /Язеева Н.А./