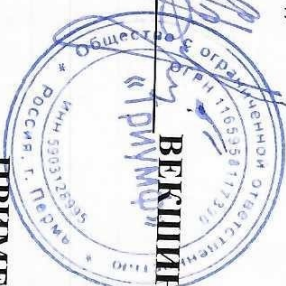


«УТВЕРЖДАЮ»  
ООО «ТРИУМФ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

ВЕКШИНА А.А.



МАЛОУ ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус г. Перми



Директор

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ)  
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ, ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ И МЕЖСЕЗОННЫЙ ПЕРИОДЫ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДО 3-Х И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО «ТРИУМФ»**

ИНН: 5903128995  
ОГРН: 1165958117390  
КПП: 590301001

**МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:**  
ЕДИННОМУ 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.А.  
ИЗДАНИЕ 4-ОЕ, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2021 Г., 7-Е ИЗДАНИЕ, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ 2013г.

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ЛЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

Верхоланцева М.В./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

БЕКШИНА А.А./

М.П. «ТРИУМФ»

День 1

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖЕЛКАЯ	140	4	5	21	143	0,06	0,12	0,96	28,36	93,68	85,29	14,11	0,30		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2	3	0	36	0,00	0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07		
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1	1	10	58	0,02	0,07	0,59	9,00	58,59	47,40	7,81	0,79		
	<i>Итого:</i>	<i>350</i>	<i>10</i>	<i>9</i>	<i>42</i>	<i>283</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>58</i>	<i>256</i>	<i>206</i>	<i>30</i>	<i>1</i>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40		
	<i>Итого:</i>	<i>100</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>10</i>	<i>43</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>4</i>	<i>1</i>		
<b>ОБЕД</b>																
12/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ	30	0	2	2	28	0,01	0,01	10,77	0,00	12,15	8,76	4,71	0,16		
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2	2	6	48	0,05	0,03	6,66	5,40	7,54	29,46	10,26	0,43		
418/1	ПЮРЕ ИЗ КУР	50	7	6	0	79	0,04	0,06	0,23	9,36	26,13	101,66	44,89	0,72		
256/21	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4	4	22	135	0,06	0,02	0,00	17,60	8,16	33,86	5,98	0,61		
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	9	0	15	63	0,00	0,01	0,30	0,00	16,88	11,55	4,50	0,92		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56		
	<i>Итого:</i>	<i>540</i>	<i>18</i>	<i>14</i>	<i>66</i>	<i>460</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>18</i>	<i>32</i>	<i>92</i>	<i>235</i>	<i>91</i>	<i>5</i>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
530/21	ВАРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3	1	29	138	0,05	0,03	0,13	4,29	9,22	30,19	6,36	0,70		
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	150	4	4	6	76	0,06	0,26	1,05	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15		
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>7</i>	<i>5</i>	<i>35</i>	<i>214</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>34</i>	<i>189</i>	<i>165</i>	<i>27</i>	<i>1</i>		
<b>УЖИН</b>																
353/13	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ	60	9	1	5	65	0,07	0,11	0,40	25,20	39,24	145,28	30,12	0,67		
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	120	3	6	12	118	0,14	0,09	22,84	22,80	12,79	67,95	26,27	1,04		
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0	0	13	54	0,01	0,00	1,80	0,00	3,15	1,98	1,62	0,42		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>15</i>	<i>8</i>	<i>49</i>	<i>330</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>25</i>	<i>48</i>	<i>63</i>	<i>241</i>	<i>64</i>	<i>3</i>		

Зав.произвол.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ЛЕВСКИЙ САД № 120 1 корпус

М.П. /Верхолацева М.В./

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

М.П. /БЕКШИНА А.А./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (10-3-Х ЛЕТ)

N пед.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорий, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеб.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖЕЛКАЯ	140	5	5	25	160	0,11	0,13	0,89	26,88	93,89	137,90	25,96	1,37				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ)	10	0	7	0	66	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3	12	85	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60				
	<i>Итого:</i>	<i>350</i>	<i>10</i>	<i>15</i>	<i>47</i>	<i>358</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>85</i>	<i>211</i>	<i>249</i>	<i>51</i>	<i>2</i>				
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																		
501/21	СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40				
	<i>Итого:</i>	<i>100</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>10</i>	<i>43</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>4</i>	<i>1</i>				
<b>ОБЕД</b>																		
14/2:	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0	2	1	19	0,01	0,01	2,00	0,00	4,85	8,59	3,99	0,14				
113/21	СУП КАТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	4	2	9	70	0,16	0,66	8,50	12,40	18,36	55,32	21,75	1,25				
355/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	26	8	21	260	0,44	2,98	46,09	109,49,50	27,70	488,29	40,19	9,87				
403/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ К ЯГОДАМ (1В)	50	2	3	3	47	0,03	0,08	0,65	20,00	61,07	47,90	7,40	0,09				
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0	0	11	45	0,02	0,01	8,01	0,00	10,45	6,44	4,62	0,90				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56				
	<i>Итого:</i>	<i>580</i>	<i>36</i>	<i>16</i>	<i>65</i>	<i>547</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>65</i>	<i>109,82</i>	<i>143</i>	<i>676</i>	<i>99</i>	<i>14</i>				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
581/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2	1	23	110	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24				
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	100	3	3	5	54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0	0	9	40	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98				
	<i>Итого:</i>	<i>220</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>36</i>	<i>203</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>10</i>	<i>20</i>	<i>138</i>	<i>115</i>	<i>25</i>	<i>2</i>				
<b>УЖИН</b>																		
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	19	17	14	287	0,18	0,13	19,03	0,00	22,89	213,32	101,92	2,20				
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ	180	0	0	13	50	0,00	0,00	0,11	0,13	2,34	0,33	0,46	0,05				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>22</i>	<i>17</i>	<i>47</i>	<i>431</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>19</i>	<i>0</i>	<i>33</i>	<i>240</i>	<i>108</i>	<i>3</i>				

Зав. производств.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

ДИРЕКТОР ООО "ТРИЗУМФ"

Верхолапина М.В.  
М.П.

БЕКШИНА А.А.  
М.П.  
"ТРИЗУМФ"

День 3

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

N пед.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный состав						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	4	4	22	142	0,05	0,12	0,92	27,42	87,89	96,48	20,45	0,30				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
579/21	КОФЕИНСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	10	1	1	7	40	0,01	0,01	0,00	3,80	2,20	8,00	1,40	0,19				
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2	12	79	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12				
	<i>Итого:</i>	350	8	8	51	308	0	0	2	49	202	198	37	1				
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																		
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40				
	<i>Итого:</i>	100	1	0	10	43	0	0	2	0	7	7	4	1				
<b>ОБЕД</b>																		
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0	2	2	22	0,01	0,01	7,64	0,00	10,07	8,89	5,31	0,27				
131/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	150	3	4	12	87	0,10	0,13	12,18	22,50	71,08	85,62	21,95	0,63				
143/21	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1	0	5	22	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11				
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9	6	8	122	0,04	0,08	0,14	2,20	18,65	91,93	11,71	1,20				
202/21	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	5	28	178	0,22	0,11	3,62	16,80	11,07	151,15	100,60	3,38				
488/21	КОМПОЗИЦИОННОЕ СЫРОКОМ	150	0	0	12	50	0,02	0,01	20,53	0,00	14,72	9,86	6,34	0,72				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56				
	<i>Итого:</i>	550	24	17	86	586	0	0	44	42	148	423	168	8				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7	2	18	120	0,06	0,09	0,11	13,62	43,67	80,36	10,05	0,50				
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	150	4	4	18	123	0,05	0,20	2,40	30,00	163,50	127,50	19,50	0,15				
	<i>Итого:</i>	200	10	6	36	243	0	0	3	44	207	208	30	1				
<b>УЖИН</b>																		
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	8	8	3	110	0,05	0,11	0,32	47,77	39,71	109,10	37,21	0,84				
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	3	6	9	97	0,09	0,12	18,30	35,33	73,53	83,65	28,21	0,71				
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8	34	0,00	0,00	0,00	0,00	4,59	6,90	1,51	0,74				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
	<i>Итого:</i>	400	14	14	39	335	0	0	19	83	126	226	73	3				

Зав.проектиров.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МЕДСКИЙ САД № 120 1 корпус

М.П.

/Верхоглядцева М.В./

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

М.П. БЕКШИНА А.А.

М.П. "ТРИУМФ"

День 4

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

N пед.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеб.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	140	5	5	23	151	0,11	0,13	0,87	26,60	105,43	165,22	24,53	0,62				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
86/21	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИОНН)	10	0	0	7	26	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13				
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1	1	10	58	0,02	0,07	0,59	9,00	58,59	47,40	7,81	0,79				
	<i>Итого:</i>	350	8	6	49	282	0	0	2	36	169	227	36	2				
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																		
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40				
	<i>Итого:</i>	100	1	0	10	43	0	0	2	0	7	7	4	1				
<b>ОБЕД</b>																		
15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0	2	1	20	0,01	0,01	2,93	0,00	8,09	8,89	4,34	0,17				
98/21	СВЕКОЛЬНИК	150	1	3	6	56	0,04	0,04	9,76	0,00	19,39	36,49	16,90	0,84				
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02				
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	6	1	5	53	0,06	0,08	0,36	16,59	34,42	110,42	23,39	0,49				
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	110	3	4	28	161	0,03	0,02	0,00	19,60	4,30	60,12	19,55	0,40				
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	15	63	0,00	0,01	0,30	0,00	16,88	11,55	4,50	0,92				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56				
	<i>Итого:</i>	550	15	12	77	475	0	0	13	46	113	303	90	5				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
550/21	МАНИК	50	4	3	20	126	0,04	0,10	0,17	38,07	38,61	56,15	7,65	0,48				
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	150	4	4	6	76	0,06	0,26	1,05	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15				
	<i>Итого:</i>	200	8	7	26	201	0	0	1	68	219	191	29	1				
<b>УЖИН</b>																		
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	140	24	7	26	259	0,08	0,37	0,58	67,76	204,83	296,75	32,24	1,08				
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	40	1	2	3	34	0,02	0,05	0,39	12,40	36,79	28,86	4,46	0,06				
476/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	0	0	21	88	0,01	0,01	2,68	0,00	8,29	9,88	2,41	0,63				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
	<i>Итого:</i>	400	28	9	70	474	0	0	4	80	258	361	45	2				

Зав. производ.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий кафедрой ПЕРСПЕКТИВНОЕ САД № 120 1 корпус

/Верхоглядцева М.В./  
М.П.



"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

/БЕКШИНА А.А./  
М.П.



День 5 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный состав, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
229/21	КАША "ДРУЖБА"	140	4	5	19	130	0,07	0,12	0,91	27,12	87,25	96,41	21,07	0,39				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИОН)	10	2	3	0	36	0,00	0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3	12	85	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60				
	<i>Итого:</i>	<i>350</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>41</i>	<i>297</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>66</i>	<i>302</i>	<i>265</i>	<i>51</i>	<i>1</i>				
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																		
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40				
	<i>Итого:</i>	<i>100</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>10</i>	<i>43</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>4</i>	<i>1</i>				
<b>ОБЕД</b>																		
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	30	0	2	2	27	0,01	0,01	2,88	0,00	10,66	12,42	6,34	0,40				
116/21	СУП ИЗ ОВОШЕЙ	150	1	3	4	44	0,05	0,03	12,51	0,00	12,51	29,33	12,23	0,44				
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02				
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	17	12	13	225	0,19	0,23	23,26	20,00	21,74	233,95	45,79	3,42				
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0	1	1	10	0,00	0,00	0,54	4,00	0,67	1,98	0,76	0,04				
496/21	НАПИТОК ИЗ ПЕЛОВНИКА	150	1	0	14	59	0,01	0,05	150,00	0,00	9,23	2,55	2,55	0,47				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56				
	<i>Итого:</i>	<i>560</i>	<i>24</i>	<i>19</i>	<i>55</i>	<i>487</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>189</i>	<i>34</i>	<i>84</i>	<i>356</i>	<i>90</i>	<i>6</i>				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
582/21	КОМПЬЮТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2	3	22	125	0,03	0,02	0,00	19,50	12,30	26,10	4,50	0,30				
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	100	3	3	5	54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0	0	9	40	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98				
	<i>Итого:</i>	<i>220</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>36</i>	<i>218</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>10</i>	<i>40</i>	<i>147</i>	<i>126</i>	<i>27</i>	<i>2</i>				
<b>УЖИН</b>																		
21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0	2	3	31	0,01	0,02	1,02	0,00	7,27	13,76	9,15	0,16				
300/21	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	22	6	6	161	0,18	0,35	0,94	117,25	102,13	398,77	76,68	2,08				
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	9	36	0,00	0,00	2,60	0,00	7,19	8,33	2,29	0,78				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>26</i>	<i>8</i>	<i>37</i>	<i>322</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>5</i>	<i>117</i>	<i>125</i>	<i>447</i>	<i>94</i>	<i>3</i>				

Зав.производ.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

Верхолацева М.В./  
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

БЕКШИНА А.А./  
М.П. "ТРИУМФ"

День 6

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

N пер.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный состав, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеб.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	5	5	25	160	0,11	0,13	0,89	26,88	93,89	137,90	25,96	1,37				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ)	10	0	7	0	66	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02				
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2	12	79	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12				
	<i>Итого:</i>	<i>350</i>	<i>9</i>	<i>14</i>	<i>47</i>	<i>352</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>85</i>	<i>209</i>	<i>235</i>	<i>41</i>	<i>2</i>				
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																		
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40				
	<i>Итого:</i>	<i>100</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>10</i>	<i>43</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>4</i>	<i>1</i>				
<b>ОБЕД</b>																		
17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0	2	1	22	0,02	0,01	7,13	0,00	3,90	7,45	5,70	0,26				
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРПОФЛЕМ	150	2	3	7	59	0,05	0,03	6,73	0,00	6,91	28,82	10,61	0,46				
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	6	1	3	42	0,05	0,08	1,03	19,20	26,63	104,65	24,01	0,55				
377/21	ПЮРЕ КАРПОФЕЛЬНОЕ	110	3	4	6	77	0,11	0,09	18,04	23,30	29,91	68,03	22,80	0,83				
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0	0	8	35	0,01	0,00	1,50	0,00	2,63	1,65	1,35	0,35				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56				
	<i>Итого:</i>	<i>540</i>	<i>15</i>	<i>10</i>	<i>47</i>	<i>340</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>34</i>	<i>43</i>	<i>91</i>	<i>280</i>	<i>85</i>	<i>4</i>				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
579/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	3	3	20	119	0,04	0,02	0,00	11,40	6,60	24,00	4,20	0,57				
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	3	3	12	82	0,03	0,13	1,60	20,00	109,00	85,00	13,00	0,10				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0	0	9	40	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98				
	<i>Итого:</i>	<i>220</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>41</i>	<i>241</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>11</i>	<i>31</i>	<i>130</i>	<i>119</i>	<i>25</i>	<i>3</i>				
<b>УЖИН</b>																		
369/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	180	20	15	14	266	0,11	0,21	0,00	85,50	25,81	260,27	102,25	2,33				
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8	34	0,00	0,00	0,00	0,00	4,59	6,90	1,51	0,74				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>42</i>	<i>393</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>86</i>	<i>38</i>	<i>293</i>	<i>109</i>	<i>4</i>				

Зав. производств.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий Детский САД № 120 1 корпус

Директор ООО "ГРИМФ"

М.П. /Верхоланцева М.В./

М.П. /БЕКШИНА А.А./

День 7 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный состав, мг						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Вит. А, Бета	Са	Р	Мг	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	6	5	22	159	0,17	0,17	3,32	26,32	86,35	161,95	77,58	2,36		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
583/21	КОМБИТЕКСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	10	1	2	7	46	0,01	0,01	0,00	6,50	4,10	8,70	1,50	0,10		
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ	180	0	0	13	50	0,00	0,00	0,11	0,13	2,34	0,33	0,46	0,05		
	<i>Итого:</i>	<i>350</i>	<i>8</i>	<i>7</i>	<i>51</i>	<i>303</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>3</i>	<i>33</i>	<i>97</i>	<i>184</i>	<i>82</i>	<i>3</i>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40		
	<i>Итого:</i>	<i>100</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>10</i>	<i>43</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>4</i>	<i>1</i>		
<b>ОБЕД</b>																
5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ В ЛОКОЧАЛНОЙ И ОГУРЦОВ	30	0	2	1	21	0,01	0,01	7,57	0,00	9,19	8,20	4,04	0,15		
104/21	ЦЕН ИЗ СВЯЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1	3	2	37	0,04	0,03	15,53	0,00	16,48	23,55	10,65	0,38		
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02		
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9	6	8	122	0,04	0,08	0,14	2,20	18,65	91,93	11,71	1,20		
388/21	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	110	12	1	22	143	0,50	0,10	0,00	0,00	49,13	124,75	48,58	3,86		
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	15	63	0,00	0,01	0,30	0,00	16,88	11,55	4,50	0,92		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56		
	<i>Итого:</i>	<i>550</i>	<i>27</i>	<i>14</i>	<i>69</i>	<i>507</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>24</i>	<i>12</i>	<i>140</i>	<i>335</i>	<i>101</i>	<i>8</i>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4	6	23	158	0,06	0,03	0,00	31,00	8,24	34,15	5,63	0,46		
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	150	4	4	6	76	0,06	0,26	1,05	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15		
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>29</i>	<i>233</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>61</i>	<i>188</i>	<i>169</i>	<i>27</i>	<i>1</i>		
<b>УЖИН</b>																
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21	10	20	252	0,06	0,35	0,61	68,38	205,17	283,34	29,89	0,73		
437/21	СОУС ИЗ КУРАТИ (2-й ВАРИАНТ)	50	0	0	9	36	0,01	0,01	0,20	0,00	9,03	8,99	5,25	0,18		
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0	0	13	54	0,02	0,01	9,63	0,00	12,56	7,73	5,55	1,08		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,11		
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>24</i>	<i>11</i>	<i>61</i>	<i>436</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>10</i>	<i>68</i>	<i>235</i>	<i>326</i>	<i>46</i>	<i>2</i>		

Зав.производ.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ЛЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

Верхоланцева М.В./

М.П.

"УТВЕРЖАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

М.П.

«Триумф»

ВЕКШИНА А.А./



День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-й СТУПЕНЬ (ДО 3-х ЛЕТ)

N пед.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеб.	Углеб.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОБЬЕВ "ТЕРЕБЕС" ЖИДКАЯ	140	5	6	20	151	0,13	0,15	1,05	29,30	108,41	142,32	38,36	0,85	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИАНН)	10	2	3	0	36	0,00	0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3	12	85	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60	
	<i>Итого:</i>	<i>350</i>	<i>12</i>	<i>11</i>	<i>42</i>	<i>319</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>68</i>	<i>324</i>	<i>311</i>	<i>69</i>	<i>2</i>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>															
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
	<i>Итого:</i>	<i>100</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>10</i>	<i>43</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	
<b>ОБЕД</b>															
14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0	2	1	19	0,01	0,01	2,00	0,00	4,85	8,59	3,39	0,14	
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2	3	8	66	0,06	0,04	9,73	0,00	9,28	41,22	14,61	0,55	
433/21	СМЪ ГАНА (ПОРЦ)	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02	
358/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТЕРТАЯ	50	9	5	3	98	0,16	1,13	17,31	4134,10	11,70	175,69	10,93	3,69	
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4	4	22	135	0,06	0,02	0,00	17,60	8,16	33,86	5,98	0,61	
488/21	КОПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0	0	12	50	0,02	0,01	20,53	0,00	14,72	9,86	6,34	0,72	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	
	<i>Итого:</i>	<i>550</i>	<i>19</i>	<i>16</i>	<i>67</i>	<i>490</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>50</i>	<i>4162</i>	<i>78</i>	<i>345</i>	<i>64</i>	<i>7</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СЛОБНОГО ТЕСТА	50	3	1	18	98	0,06	0,05	11,47	27,41	20,49	41,47	8,87	0,59	
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4	4	7	80	0,06	0,23	1,95	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15	
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>7</i>	<i>5</i>	<i>25</i>	<i>178</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>13</i>	<i>57</i>	<i>200</i>	<i>176</i>	<i>30</i>	<i>1</i>	
<b>УЖИН</b>															
21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0	2	3	31	0,01	0,02	1,02	0,00	7,27	13,76	9,15	0,16	
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13	20	3	240	0,09	0,50	0,72	285,83	119,89	230,42	18,83	2,39	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	9	36	0,00	0,00	2,60	0,00	7,19	8,33	2,29	0,78	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>17</i>	<i>22</i>	<i>35</i>	<i>401</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>4</i>	<i>286</i>	<i>142</i>	<i>279</i>	<i>36</i>	<i>4</i>	

Зав.проезввол.

Калькулятор

*[Handwritten signature]*



"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

М.П. /Верхоланцева М.В./

М.П. ВЕКШИНА А.А./



День 9

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

Наименование блюда

Выход

Пищевые вещества, г  
Белки Жиры Углеб.

Калории, ккал

Витаминны  
В1, мг В2, мг С, мг

А, мкг Са

Минеральные вещества, мг  
P Mg Fe

ЗАВТРАК

235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	5	5	23	164	0,14	0,12	0,89	26,88	90,34	126,16	32,24	0,82
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОН)	10	0	7	0	66	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2	12	79	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
		<i>Итого:</i>		9	15	46	0	0	2	85	205	223	48	1

2-ОЙ ЗАВТРАК

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
		<i>Итого:</i>		1	0	10	0	0	2	0	7	7	4	1

ОБЕД

150/21	КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ.ПР-ВА)	30	1	3	2	35	0,01	0,02	2,10	0,00	12,30	11,10	4,50	0,21
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1	3	4	45	0,03	0,03	11,71	0,00	19,59	27,91	13,49	0,62
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
350/21	ТЕЧЕНЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "БЕЖИКИ"	50	5	4	6	82	0,04	0,07	0,86	9,72	28,09	77,28	11,52	0,84
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	3	5	8	89	0,08	0,11	16,81	32,30	67,42	76,76	25,90	0,65
496/21	НАПИТОК ИЗ ПИПОВНИКА	150	1	0	14	59	0,01	0,05	150,00	0,00	9,23	2,55	2,55	0,47
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56
		<i>Итого:</i>		14	17	55	0	0	182	52	166	271	80	4

ПОЛДНИК

581/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2	1	23	110	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	3	3	12	82	0,03	0,13	1,60	20,00	109,00	85,00	13,00	0,10
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0	0	9	40	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
		<i>Итого:</i>		5	4	44	0	0	11	20	127	110	24	2

УЖИН

282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	130	9	4	34	207	0,05	0,14	0,18	47,37	66,56	143,25	26,12	0,70
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1	1	10	58	0,02	0,07	0,59	9,00	58,59	47,40	7,81	0,79
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
		<i>Итого:</i>		14	8	68	0	0	1	72	179	253	45	2

Зав. цехом:

*[Signature]*

Калькулятор

*[Signature]*



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ДЕТСКИЙ САД № 120 I корпуса

Верхолапцева М.В./  
М.П.

"УТВЕРЖАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

БЕКШИНА А.А./  
М.П. "ТРИУМФ"

День 10

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

N пед.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Категория, kcal	Витаминное содержание						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеб.		В1, мг	В2, мг	С, мг	Р, А, Е, К, мг	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
139/21	СЫР МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	140	4	5	14	112	0,06	0,16	1,27	30,80	120,44	98,78	15,51	0,29				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	4,00	13,00	2,80				
578/21	КОМБИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	10	1	0	7	34	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	9,10	1,80	0,16				
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8	34	0,00	0,00	0,00	0,00	4,59	6,90	1,51	0,74				
	<i>Итого:</i>	350	7	5	39	227	0	0	1	31	131	128	22	1				
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																		
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40				
	<i>Итого:</i>	100	1	0	10	43	0	0	2	0	7	7	4	1				
<b>ОБЕД</b>																		
17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПСМИДОРОВ	30	9	2	1	22	0,02	0,01	7,13	0,00	3,99	7,45	5,70	0,26				
118/21	СУП ЕРЕСТЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	150	1	3	5	53	0,06	0,03	11,78	0,00	16,84	40,70	15,78	0,55				
333/21	ГОЛУБЦЫ ДЕНЬВЫЕ	160	18	20	6	277	0,08	0,17	25,12	32,00	38,86	206,43	33,66	2,94				
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0	1	1	10	0,00	0,00	0,54	4,00	0,67	1,98	0,76	0,04				
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0	0	11	45	0,02	0,01	8,01	0,00	10,45	6,44	4,62	0,90				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56				
	<i>Итого:</i>	560	24	26	45	513	0	0	53	36	92	332	82	6				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
545/21	СЮДА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	1	24	124	0,07	0,02	0,00	11,65	7,65	35,11	6,13	0,48				
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	100	3	4	4	64	0,02	0,13	0,30	30,00	124,00	92,00	14,00	0,10				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0	0	9	40	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98				
	<i>Итого:</i>	240	7	6	37	228	0	0	9	42	146	137	28	3				
<b>УЖИН</b>																		
303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	8	4	2	67	0,07	0,12	0,45	40,23	45,53	143,24	28,11	0,65				
377/21	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3	5	7	84	0,12	0,10	19,67	25,60	32,64	74,23	24,88	0,90				
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1	0	18	76	0,00	0,01	0,36	0,00	20,25	13,86	5,40	1,11				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
	<i>Итого:</i>	400	15	9	46	320	0	0	20	66	106	257	64	3				

Зав.производ.

Калькулятор