

«УТВЕРЖДАЮ»  
ООО «ТРИУМФ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор \_\_\_\_\_

ВЕКШИНА А.А.



МАЛОУ ДЕТСКИЙ САД № 120

Директор  
корпус г. Пермь



**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:**

**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.А.**

**ИЗДАНИЕ 4-ОЕ, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2021 Г., 7-Е ИЗДАНИЕ, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ 2013г.**

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий ДЕТСКИЙ САД № 120 I корпус

ДИРЕКТОР ООО «ТРИУМФ»

Верхолашцева М.В./  
М.п.

М.п. ЗВЕКШИНА А.А./  
М.п. «ТРИУМФ»

День 1

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный состав, мг		Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИЛКАЯ	170	5	5	26	173	0,07	0,15	1,17	34,32	113,73	103,55	17,13	0,37	
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	
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ГОРЧИЯМИ)	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	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88	
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>11</i>	<i>10</i>	<i>47</i>	<i>320</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>65</i>	<i>283</i>	<i>229</i>	<i>34</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>															
1/21	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАДНОЙ КАПУСТЫ	50	1	3	4	47	0,01	0,02	17,95	0,00	20,25	14,60	7,85	0,27	
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕШКАМИ	180	2	3	7	58	0,06	0,04	7,99	6,48	9,05	35,36	12,32	0,51	
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	10	11	2	146	0,05	0,11	2,37	70,22	17,85	107,95	14,24	1,08	
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5	4	26	160	0,08	0,02	0,00	20,80	9,65	40,01	7,07	0,72	
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 ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	
	<i>Итого:</i>	<i>720</i>	<i>24</i>	<i>22</i>	<i>91</i>	<i>660</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>29</i>	<i>98</i>	<i>107</i>	<i>310</i>	<i>76</i>	<i>6</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4	1	35	166	0,06	0,03	0,15	5,19	11,07	36,26	7,64	0,84	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	6	5	8	101	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	<i>Итого:</i>	<i>260</i>	<i>9</i>	<i>6</i>	<i>43</i>	<i>267</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>45</i>	<i>251</i>	<i>216</i>	<i>36</i>	<i>1</i>	
<b>УЖИН</b>															
353/13	ФИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	10	1	5	76	0,08	0,12	0,46	29,40	45,78	169,50	35,14	0,78	
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	4	8	15	147	0,17	0,10	28,56	0,00	14,28	82,97	32,84	1,29	
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0	0	11	46	0,01	0,00	2,00	0,00	3,50	2,20	1,80	0,47	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
	<i>Итого:</i>	<i>470</i>	<i>18</i>	<i>10</i>	<i>56</i>	<i>386</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>31</i>	<i>29</i>	<i>74</i>	<i>287</i>	<i>77</i>	<i>3</i>	

Зав. производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ЛЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

М.П. /Верхоглядцева М.В./

"УТВЕРЖАЮ"

ДИРЕКТОР ООО «РИУМФ»

М.П. /БЕКШИНА А.А./

День 2

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

N пед.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный состав, мкг			Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6	6	30	195	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	167,26	31,48	1,66		
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 (ПОРЦИЯМИ)	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	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66		
	<i>Итого:</i>	400	11	16	54	401	0	0	2	93	244	289	58	3		
<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>																
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0	0	1	6	0,02	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25		
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВЫМИ	180	5	3	11	83	0,19	0,07	10,20	14,80	22,04	66,40	26,11	1,50		
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ	100	20	9	8	193	0,38	2,76	41,33	10274,00	29,27	405,96	24,46	8,68		
377/21	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4	5	8	91	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98		
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 ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95		
	<i>Итого:</i>	720	35	18	74	600	1	3	86	10316	137	673	119	15		
<b>ПОЛДНИК</b>																
581/21	КОМБИТЕРСКИЕ 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	200	6	5	9	107	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96		
	<i>Итого:</i>	410	8	7	49	297	0	0	21	40	272	215	47	4		
<b>УЖИН</b>																
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21	19	16	319	0,20	0,15	21,15	0,00	25,42	236,97	113,23	2,44		
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0	0	14	56	0,00	0,00	0,12	0,14	2,60	0,37	0,51	0,06		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
	<i>Итого:</i>	450	25	19	55	492	0	0	21	0	38	270	121	3		

Зав. производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖАЮ"

Заведующий Детский САД № 120 1 корпус

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

/Верхолянцева М.В./

М.П. ВЕКШИНА А.А./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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	Д, мкг	Са	Р	Мг
<b>ЗАВТРАК</b>														
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	4	5	27	173	0,06	0,14	1,12	33,26	106,68	117,12	24,83	0,36
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
579/21	КОФЕИНТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	3	3	20	119	0,04	0,02	0,00	11,40	6,60	24,00	4,20	0,57
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
	<i>Итого:</i>	420	11	11	70	427	0	0	2	65	238	244	46	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	50	1	3	3	37	0,02	0,02	12,74	0,00	16,79	14,82	8,86	0,45
131/21	СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	4	4	12	105	0,12	0,15	14,59	27,00	85,21	102,57	26,27	0,75
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	70	12	9	11	170	0,05	0,11	0,20	3,08	26,10	128,70	16,39	1,69
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7	6	33	210	0,26	0,13	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0	0	14	60	0,02	0,02	24,62	0,00	17,65	11,82	7,60	0,86
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	<i>Итого:</i>	700	32	22	112	777	1	0	56	50	190	541	208	10
<b>ПОЛДНИК</b>														
531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8	3	22	144	0,07	0,10	0,14	16,39	52,40	96,44	12,06	0,60
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	5	5	24	163	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	0,20
	<i>Итого:</i>	260	13	8	46	307	0	0	3	56	270	266	38	1
<b>УЖИН</b>														
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	9	9	3	129	0,06	0,13	0,37	55,38	46,25	127,18	43,42	0,98
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4	7	11	122	0,11	0,15	22,87	44,16	91,91	104,56	35,26	0,89
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,67	1,67	0,83
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	<i>Итого:</i>	470	17	17	48	405	0	0	23	100	153	272	87	3

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ЛЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

/Верхоланцева М.В./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ПРИУМФ"

/БЕКШИНА А.А./

М.П.  
«ПРИУМФ»

День 4

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

№ пер.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	6	6	27	183	0,13	0,16	1,06	32,26	127,96	200,59	29,78	0,75
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	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>9</i>	<i>7</i>	<i>55</i>	<i>320</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>42</i>	<i>198</i>	<i>267</i>	<i>42</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>														
15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУЦОВ С ЛУКОМ	50	0	3	1	34	0,01	0,02	4,88	0,00	13,48	14,82	7,24	0,28
98/21	СВЯКОЛЬНИК	180	2	3	8	67	0,05	0,05	11,71	0,00	23,24	43,77	20,25	1,01
433/21	СМЕТАНА (ГОРД)	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	70	9	1	7	74	0,11	0,27	0,50	112,80	67,84	223,34	36,92	1,58
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	130	3	5	34	190	0,04	0,03	0,00	23,20	5,09	71,04	23,10	0,47
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 ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	<i>Итого:</i>	<i>700</i>	<i>21</i>	<i>15</i>	<i>102</i>	<i>630</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>17</i>	<i>146</i>	<i>168</i>	<i>471</i>	<i>123</i>	<i>7</i>
<b>ПОЛДНИК</b>														
550/21	МАННИК	70	5	5	28	176	0,06	0,13	0,24	53,19	53,98	78,50	10,69	0,67
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	6	5	8	101	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<i>Итого:</i>	<i>270</i>	<i>11</i>	<i>10</i>	<i>36</i>	<i>277</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>93</i>	<i>294</i>	<i>259</i>	<i>39</i>	<i>1</i>
<b>УЖИН</b>														
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	26	7	28	277	0,08	0,40	0,63	72,50	219,35	317,72	34,51	1,16
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
476/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0	0	24	98	0,01	0,01	2,98	0,00	9,22	10,98	2,68	0,70
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	<i>Итого:</i>	<i>450</i>	<i>31</i>	<i>10</i>	<i>80</i>	<i>534</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4</i>	<i>88</i>	<i>285</i>	<i>397</i>	<i>50</i>	<i>2</i>

Зав. производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

/Верхоглядцева М.В./

М.п.

"УТВЕРЖДЕНО"

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

/БЕКШИНА А.А./

М.П. "ТРИУМФ"

День 5

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
229/21	КАША "ДРУЖБА"	170	4	5	23	158	0,08	0,14	1,10	32,90	105,93	117,05	25,58	0,47	
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 (ГОРЦЯНИН)	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	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66	
	<i>Итого:</i>	400	11	11	46	335	0	0	2	74	333	296	58	1	
<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>	100	1	0	10	43	0	0	2	0	7	7	4	1	
<b>ОБЕД</b>															
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	1	3	4	46	0,01	0,02	4,80	0,00	17,76	20,70	10,56	0,67	
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1	3	5	53	0,06	0,04	15,01	0,00	15,02	35,21	14,68	0,53	
433/21	СМЕТАНА (ГОРЦ)	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	200	23	16	17	300	0,78	0,29	31,00	26,75	26,74	284,72	63,29	3,43	
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1	2	2	26	0,01	0,01	1,35	10,00	1,68	4,94	1,90	0,11	
496/21	НАПИТОК ИЗ ПИЦОВНИКА	180	1	0	17	70	0,01	0,05	180,00	0,00	11,07	3,06	3,06	0,57	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	
	<i>Итого:</i>	750	33	26	79	684	1	0	232	47	111	453	123	8	
<b>ПОЛДНИК</b>															
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ 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	200	6	5	9	107	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96	
	<i>Итого:</i>	410	9	9	49	311	0	0	21	60	281	226	49	4	
<b>УЖИН</b>															
21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	1	3	6	52	0,02	0,03	1,70	0,00	12,11	22,91	15,23	0,27	
300/21	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ВОМЛЕТЕ	180	27	7	7	194	0,22	0,42	1,13	142,05	123,43	479,88	92,14	2,51	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	7,98	9,25	2,54	0,87	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
	<i>Итого:</i>	480	31	10	47	403	0	0	6	142	154	545	117	4	

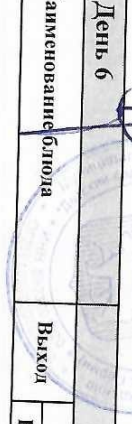
Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

Верхоланцева М.В./  
М.П.



"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"



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

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминь			Минеральные вещества, мг							
			Белки	Жиры	Углеб.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6	6	30	195	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	167,26	31,48	1,66			
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	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13			
	<i>Итого:</i>	400	11	15	54	395	0	0	2	93	241	273	48	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>																	
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ)	50	1	0	2	11	0,02	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25			
129/21	СУП С МАКРОНЕРВЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2	3	9	70	0,06	0,03	8,08	0,00	8,30	34,59	12,73	0,55			
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9	1	4	59	0,08	0,11	1,44	26,88	37,28	146,50	33,61	0,77			
377/21	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4	5	8	91	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98			
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОЛОК	180	0	0	10	41	0,01	0,00	1,80	0,00	3,15	1,98	1,62	0,42			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95			
	<i>Итого:</i>	690	21	10	67	446	0	0	36	54	122	376	111	5			
<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)	200	5	5	24	163	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	0,20			
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96			
	<i>Итого:</i>	410	8	9	62	363	0	0	21	51	253	214	46	5			
<b>УЖИН</b>																	
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	12	8	25	223	0,09	0,07	1,39	0,00	14,90	186,49	82,11	1,48			
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,67	1,67	0,83			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55			
	<i>Итого:</i>	450	16	9	59	378	0	0	1	0	30	227	91	3			

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ЛЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

/Верхоланцева М.В./  
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

/ВЕКШИНА А.А./  
М.П.

День 7

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

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный состав, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	7	6	27	194	0,21	0,21	4,02	31,92	104,78	196,51	94,14	2,87		
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	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	30	3	3	21	124	0,03	0,02	0,00	19,50	12,30	26,10	4,50	0,30		
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0	0	14	56	0,00	0,00	0,12	0,14	2,60	0,37	0,51	0,06		
	<i>Итого:</i>	420	11	10	71	421	0	0	4	52	124	236	102	3		
<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>	100	1	0	10	43	0	0	2	0	7	7	4	1		
<b>ОБЕД</b>																
5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАНОЙ И ОГУРЦОВ	50	1	3	2	35	0,01	0,01	12,62	0,00	15,32	13,66	6,73	0,25		
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1	3	3	44	0,04	0,03	18,74	0,00	19,85	28,57	12,92	0,46		
433/21	СМЕТАНА (КОРД)	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	70	12	9	11	170	0,05	0,11	0,20	3,08	26,10	128,70	16,39	1,69		
388/21	ПОРЕ ИЗ ГОРОХА	130	14	1	26	169	0,59	0,12	0,00	0,00	58,03	147,35	57,38	4,56		
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 ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95		
	<i>Итого:</i>	700	35	18	94	683	1	0	32	13	178	436	128	10		
<b>ПОЛДНИК</b>																
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5	8	32	221	0,09	0,04	0,00	43,50	11,56	47,73	7,87	0,64		
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	180	5	5	7	91	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18		
	<i>Итого:</i>	250	10	12	40	311	0	0	1	80	228	210	33	1		
<b>УЖИН</b>																
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24	12	23	291	0,07	0,40	0,71	78,90	236,73	326,93	34,49	0,84		
437/21	СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ)	50	0	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	200	0	0	14	60	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
	<i>Итого:</i>	450	28	12	70	504	0	0	12	79	270	377	53	3		

Зав.производ.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

/Верхолашцева М.В./  
М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО «ТРИУМФ»

/ВЕКШИНА А.А./  
М.п.

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2020 ГОДА (3-7 ЛЕТ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витаминный состав, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТРЮМФС" ЖИЛКЯ	170	6	7	24	184	0,15	0,18	1,27	35,56	131,70	172,86	46,59	1,04	
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 (ПОРЦИЗМИ)	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	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66	
	<i>Итого:</i>	400	13	13	48	360	0	0	3	77	359	352	79	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>															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЗМИ)	50	0	0	1	6	0,02	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	
163/21	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	2	4	10	79	0,08	0,05	11,68	0,00	11,14	49,49	17,54	0,66	
433/21	СМЕТАНА (ГОРЯ)	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02	
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ	100	23	13	8	244	0,38	2,76	41,33	10274,00	29,27	405,96	24,46	8,68	
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5	4	26	160	0,08	0,02	0,00	20,80	9,65	40,01	7,07	0,72	
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0	0	14	60	0,02	0,02	24,62	0,00	17,65	11,82	7,60	0,86	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	
	<i>Итого:</i>	730	37	24	93	738	1	3	81	10305	115	626	93	13	
<b>ПОЛДНИК</b>															
535/21	ПРОЖКИ 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	200	6	5	9	107	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	<i>Итого:</i>	250	9	7	27	205	0	0	14	67	260	221	37	1	
<b>УЖИН</b>															
21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	1	3	6	52	0,02	0,03	1,70	0,00	12,11	22,91	15,23	0,27	
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	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	7,98	9,25	2,54	0,87	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
	<i>Итого:</i>	450	18	23	43	449	0	1	5	286	150	295	44	4	

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ЦЕНТРСКИЙ САД № 120 1 корпус

/Верхолашцева М.В./  
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

/ВЕКШИНА А.А./  
М.П.

День 9

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

Наименование блюда

Выход

Пищевые вещества, г  
Белки Жиры Углев.

Калории, ккал

В1, мг

В2, мг

С, мг

А, мкг

Са

Р

Мg

Fe

Минеральные вещества, мг

ЗАВТРАК

235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6	6	30	199	0,17	0,14	1,08	32,60	109,64	153,26	39,18	1,00
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 (ПОРЦИОНАМ)	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	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
		<i>Итого:</i>		11	16	53	0	0	2	93	236	259	56	1

2-ОЙ ЗАВТРАК

501/21	СОК 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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ. ПР-ВА)	50	1	4	4	59	0,01	0,03	3,50	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1	3	5	54	0,04	0,04	14,10	0,00	23,56	33,61	16,26	0,75
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	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"	70	7	6	8	115	0,05	0,10	1,22	13,62	39,40	108,42	16,19	1,18
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	3	6	9	106	0,09	0,13	19,84	38,43	79,69	90,70	30,60	0,77
496/21	НАПИТОК ИЗ ЛИПОВНИКА	180	1	0	17	70	0,01	0,05	180,00	0,00	11,07	3,06	3,06	0,57
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
		<i>Итого:</i>		20	22	78	0	0	219	62	213	358	103	6

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)	200	5	5	24	163	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	0,20
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
		<i>Итого:</i>		8	7	65	0	0	21	40	250	205	45	4

УЖИН

282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	10	5	39	239	0,06	0,16	0,21	54,91	76,85	165,43	30,16	0,80
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	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
		<i>Итого:</i>		17	9	80	0	0	1	80	198	287	51	2

Зав. производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ДЕТСКИЙ САД № 120 1 корпус

/Верхоглядцева М.В./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ТРИУМФ"

/ВЕКШИНА А.А./

«ТРИУМФ»

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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	Мg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	5	6	17	136	0,07	0,19	1,55	37,40	146,25	119,95	18,84	0,35			
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			
578/21	КОМБИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	3	0	21	101	0,05	0,01	0,00	0,00	7,20	27,30	5,40	0,48			
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,67	1,67	0,83			
	<i>Итого:</i>	<i>420</i>	<i>10</i>	<i>6</i>	<i>57</i>	<i>322</i>	<i>0,09</i>	<i>0,21</i>	<i>1,55</i>	<i>77,40</i>	<i>157,75</i>	<i>143,62</i>	<i>23,31</i>	<i>1,42</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>0,01</i>	<i>0,01</i>	<i>2,00</i>	<i>0,00</i>	<i>7,00</i>	<i>7,00</i>	<i>4,00</i>	<i>1,40</i>			
<b>ОБЕД</b>																	
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	1	0	2	11	0,02	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25			
118/21	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	180	2	4	6	64	0,07	0,03	14,13	0,00	20,22	48,84	18,94	0,66			
333/21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	20	22	7	311	0,09	0,19	28,26	36,00	43,72	232,24	37,87	3,30			
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	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 ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95			
	<i>Итого:</i>	<i>690</i>	<i>29</i>	<i>28</i>	<i>64</i>	<i>623</i>	<i>0,31</i>	<i>0,29</i>	<i>56,06</i>	<i>40,00</i>	<i>113,17</i>	<i>397,29</i>	<i>97,42</i>	<i>7,50</i>			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
545/21	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	1	24	124	0,07	0,02	0,00	11,65	7,65	35,11	6,13	0,48			
470/21	НИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЖЕНКА)	180	5	7	8	115	0,03	0,23	0,54	54,00	223,20	165,60	25,20	0,18			
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96			
	<i>Итого:</i>	<i>410</i>	<i>10</i>	<i>9</i>	<i>49</i>	<i>319</i>	<i>0,15</i>	<i>0,37</i>	<i>19,26</i>	<i>55,50</i>	<i>257,10</i>	<i>207,90</i>	<i>45,90</i>	<i>4,44</i>			
<b>УЖИН</b>																	
303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10	4	2	78	0,08	0,14	0,53	46,61	53,06	166,96	32,78	0,76			
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4	5	8	91	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55			
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	20	84	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23			
	<i>Итого:</i>	<i>450</i>	<i>18</i>	<i>10</i>	<i>54</i>	<i>370</i>	<i>0,28</i>	<i>0,28</i>	<i>22,24</i>	<i>74,11</i>	<i>120,91</i>	<i>295,25</i>	<i>72,73</i>	<i>3,52</i>			

Зав.производ.

Калькулятор