

«СОГЛАСОВАНО»
МАДОУ «Детский сад № 364» г.Перми
Заведующий



Меню с 01.03.2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-7 ЛЕТ И ДО 3-Х ЛЕТ
В МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 364»**

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО «ДЕЛО ВКУСА»**

ИНН: 5908001537
ОГРН: 1155958002331
КПП: 590801001

**МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:
СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.
ИЗДАНИЕ 7-Е, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ ПЕРМЬ 2013 Г.
И**

**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 5-ОЕ, С ДОПОЛНЕНИЯМИ
2021 Г.**

"Утверждено"
ООО "Дело Вкусно"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 364/1 корпус

Директор _____ /Маркузене Н.А./

Заведующая _____ /Блутусова О.Г./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ) День 1

ЗАВТРАК (День 1,)

N 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				
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	2,65	5,26	5,47	26,45	176,03	0,07	0,15	1,17	34,32	113,73	103,55	17,13	0,37				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22				
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07				
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88				
Итого по подменю:		4,87	11,06	9,60	48,71	325,36	0,11	0,28	1,89	65,32	282,83	229,22	34,10	1,54					

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 1,)

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

ОБЕД (День 1,)

N 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				
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,34	0,64	3,05	3,43	43,70	0,01	0,02	4,25		16,22	18,60	9,68	0,58				
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	160/20	1,16	1,89	2,85	11,63	79,69	0,06	0,04	7,99	8,10	9,55	37,36	12,59	0,54				
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	0,23	11,19	15,99	2,28	197,84	0,05	0,11	2,38	70,22	18,03	108,05	14,27	1,08				
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,90	4,34	31,23	183,63	0,08	0,02		20,80	9,65	40,01	7,07	0,72				
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,96	0,40	0,02	19,60	80,15		0,01	0,36		20,25	13,86	5,40	1,11				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04			23,50	78,50	24,50	1,95				
Итого по подменю:		9,78	23,94	27,06	97,91	730,94	0,31	0,25	14,98	99,12	101,20	309,38	76,31	6,20					

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

ПОЛДНИК (День 1,)

530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,23	3,77	3,48	42,32	215,65	0,06	0,04	0,15	10,58	11,40	36,66	7,64	0,84
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (200)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20

Итого по подменю:

УЖИН (День 1,)

353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	0,56	11,12	1,90	5,55	83,78	0,08	0,12	0,46	29,40	45,78	169,50	35,14	0,78
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,34	2,91	12,81	23,37	220,43	0,17	0,11	28,56	28,40	15,98	85,10	32,84	1,30
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (200)	200	1,19	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

6,55 17,91 15,19 65,46 470,21 0,32 0,25 31,02 57,80 75,26 289,30 76,78 3,10

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

/Устинова Е.М./

"Утверждаю"
ООО "Дело Вкуса"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 364-1 корпус

Директор _____ /Маркушева Н.А./

Заведующая _____ /Вилугова О.Г./

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

№ 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 2,)

232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,07	6,08	5,37	30,70	195,48	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	167,26	31,48	1,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66

Итого по подменю: 5,56 11,16 15,64 55,69 408,22 0,19 0,34 2,38 92,60 243,69 288,98 58,48 2,56

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 2,)

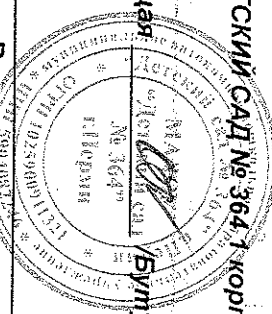
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	-----------------------------------	-----	------	------	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 1,01 0,50 10,10 42,40 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД (День 2,)

9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (50)	50	0,41	0,80	3,05	4,12	47,10	0,01	0,01	12,65		21,07	15,52	7,18	0,29
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	1,63	4,99	2,57	16,34	108,42	0,21	0,08	12,00	11,60	25,45	77,32	29,89	1,63
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОЛОВСКИ	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	2,72	5,19	18,18	130,26	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	1,37	0,29	0,19	13,71	57,74	0,02	0,01	9,63		12,56	7,73	5,55	1,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04			23,50	78,50	24,50	1,95

Итого по подменю: 8,86 36,10 21,43 88,72 692,03 0,87 3,00 96,84 ****, ** 133,18 665,06 119,37 14,78



№ 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 2,)

581/21	ПРЯНИК	30	2,25	1,77	1,41	22,50	109,77	0,02	0,01				3,30	15,00	2,70	0,24
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00			28,80	19,80	16,20	3,96

УЖИН (День 2,)

376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	1,86	20,13	20,27	18,58	337,32	0,20	0,23	23,10	67,90	33,18	231,83	47,95	2,65	
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,36	0,01	0,01	13,57	54,39			0,11	0,13	2,34	0,33	0,46	0,05	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	

Итого по подменю: 5,68 23,94 20,68 56,75 508,91 0,26 0,25 23,21 68,03 45,52 264,66 55,41 3,25

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Устинова Е.М./

Директор _____ /Маркуева Н.А./

Заведующая _____ Булыгова О.Г./

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

ЗАВТРАК (День 3,)

N п.р.	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	170	2,71	4,32	5,31	27,06	173,32	0,06	0,14	1,12	33,26	106,68	117,12	24,83	0,36				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ТОРЦИЯМИ)	10		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07				
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	96,94	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13				
		Итого по подъёму:		5,37	11,51	10,63	53,74	351,60	0,12	0,34	2,49	74,26	330,98	280,12	47,13	0,78			

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 3,)

ОБЕД (День 3,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ; ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50	10,10	42,40	0,01	0,01	2,00	7,00	7,00	4,00	1,40	Итого по подъёму:	
														1,01	0,50
422/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	50	0,59	1,05	3,15	5,94	56,29	0,05	0,03	7,55		7,36	28,07	10,08	0,39
131/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	170	1,60	3,46	4,26	16,01	116,20	0,11	0,14	13,80	25,50	80,51	96,94	24,83	0,71
143/21	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 10ГР	10	0,05	0,08	0,01	0,49	2,34					0,20	0,65	0,14	0,01
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	1,20	12,68	12,61	12,02	212,06	0,05	0,11	0,20	3,08	26,10	128,70	16,39	1,69
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,40	7,52	5,59	33,98	216,29	0,26	0,13	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	1,51	0,45	0,20	15,11	65,93	0,02	0,02	24,62		17,65	11,82	7,60	0,86
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04					23,50	78,50	24,50	1,95	

Итого по подменю: 11,32 30,16 26,63 113,29 815,04 0,60 0,48 50,45 48,58 172,40 536,19 205,14 9,82
ПОЛДНИК (День 3,)

531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,56	9,61	4,99	25,63	185,82	0,07	0,11	0,14	21,77	52,73	96,84	12,06	0,60
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (200)	200	2,44	5,20	5,00	24,40	163,40	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	0,20

Итого по подменю: 5,00 14,81 9,99 50,03 349,22 0,13 0,37 3,34 61,77 270,73 266,84 38,06 0,80
УЖИН (День 3,)

175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	1,37	2,89	4,92	13,65	110,38	0,11	0,09	29,70	25,60	43,63	75,97	37,27	1,05
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 4,83 6,89 5,38 48,27 268,92 0,17 0,11 29,70 25,60 58,73 116,14 45,94 2,43

Зав. производ. _____ //

Калыгулямтор _____ /Устинова Е.М./

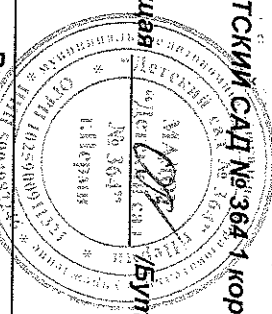
"Утверждаю"
 ООО "Дело Вкуса"

"Согласовано"
 ДЕТСКИЙ САД № 364-1 корпус

Директор _____ /Маркуевне Н.А./

Заведующая _____ /Булусова О.Г./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)
 День 4



ЗАВТРАК (День 4,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный состав							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	2,80	6,07	5,41	28,02	185,06	0,13	0,16	1,06	32,26	127,96	200,59	29,78	0,75
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40		3,00	0,02
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,86
Итого по подменю:		5,03	9,32	14,13	50,41	366,02	0,17	0,26	1,71	82,26	199,46	269,26	41,25	1,87	

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный состав							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:		1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	

ОБЕД (День 4,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный состав							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ)	50	0,09	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
98/21	СВЕКОЛЫНИК	180	1,18	1,48	3,78	11,77	87,03	0,05	0,05	11,71		23,24	43,77	20,25	1,01
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	0,78	9,57	3,76	7,81	103,38	0,08	0,09	0,50	12,80	45,84	146,54	32,12	0,58
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,43	3,28	4,67	34,26	192,18	0,04	0,03		23,20	5,09	71,04	23,10	0,47
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,96	0,40	0,02	19,60	80,15		0,01	0,36		20,25	13,86	5,40	1,11
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:		1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	

№ 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			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04					23,50	78,50	24,50	1,95	
			Итого по подменю: 10,45 20,31 14,59 104,39 630,10 0,29 0,25 15,11 46,00 142,22 384,81 116,07 5,66															

ПОПДНИК (День 4,)

550/21	МАННИК	70	2,30	4,03	4,52	23,04	149,00	0,04	0,10	0,18	40,20	41,55	60,31	8,23	0,51
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (200)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
			Итого по подменю: 3,10 9,83 9,52 31,04 249,20 0,12 0,44 1,58 80,20 281,55 240,31 36,23 0,71												

УЖИН (День 4,)

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

Заг. производитель. _____ //

Калькулятор

/Устинова Е.М./

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04					23,50	78,50	24,50	1,95		

Итого по подменю:

ПОЛДНИК (День 5,)

9,04 33,23 35,43 90,37 812,75 0,46 0,48 232,20 46,75 110,83 473,35 119,43 8,63

582/21	ПЕЧЕНЬЕ (ПОРЦ.)	30	2,09	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02			19,50	12,30	26,10	4,50	0,30
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00			28,80	19,80	16,20	3,96

Итого по подменю:

УЖИН (День 5,)

4,81 9,07 9,11 48,15 310,87 0,16 0,36 20,60 59,50 281,10 225,90 48,70 4,46

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,46	0,79	4,05	4,63	58,14	0,03	0,03	3,99			13,67	26,94	15,86	0,38
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,41	16,12	27,39	4,14	327,55	0,11	0,60	0,86	346,13	144,01	276,92	22,60	2,87	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	

Итого по подменю:

4,35 20,97 31,90 43,60 545,41 0,20 0,65 7,73 346,13 175,66 345,61 48,00 4,67

Заг. производ. _____ //

Калькулятор

/Устинова Е.М./

"Утверждаю"
ООО "Дело Вкуса"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 364 1 корпус

Директор _____ /Маркуевне Н.А./

Заведующая _____ /Бултусова О.Г./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ) День 6

ЗАВТРАК (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				
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,07	6,08	5,37	30,70	195,48	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	167,26	31,48	1,66				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02				
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	96,94	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13				
Итого по подменю:		5,74	10,72	15,28	57,51	405,39	0,19	0,33	2,38	92,60	240,62	273,26	48,28	2,03					

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

ОБЕД (День 6,)

№ 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				
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (50)	50	0,41	0,80	3,05	4,12	47,10	0,01	0,01	12,65		21,07	15,52	7,18	0,29				
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,31	1,87	3,87	13,07	94,62	0,06	0,03	8,08		8,30	34,59	12,73	0,55				
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	0,42	9,23	3,00	4,23	80,88	0,08	0,11	1,44	26,88	37,28	146,50	33,61	0,77				
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,82	2,72	5,19	18,18	130,26	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98				
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	1,08	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04			23,50	78,50	24,50	1,95				
Итого по подменю:		8,01	19,61	15,99	80,09	542,71	0,41	0,31	45,28	54,38	132,65	370,48	109,39	5,18					

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

ПОЛДНИК (День 6,)

579/21	СУХАРИ	30	2,00	2,55	3,24	20,01	119,40	0,04	0,02		11,40	6,60	24,00	4,20	0,57
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (200)	200	2,44	5,20	5,00	24,40	163,40	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	0,20
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96

УЖИН (День 6,)

375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,46	14,88	20,06	34,57	378,30	0,09	0,12	2,53	44,10	19,94	182,71	39,27	1,60
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 6,20 18,88 20,52 69,19 536,84 0,15 0,14 2,53 44,10 35,04 222,88 47,94 2,98

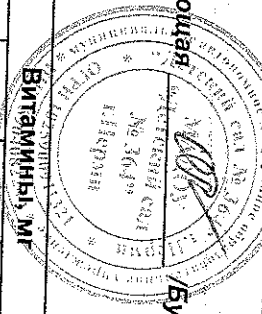
Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Усминова Е.М./

Директор /Маркуевне Н.А./

Заведующая /Бултусова О.Г./

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



ЗАВТРАК (День 7,)

N 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	7,57	6,26	27,57	196,89	0,21	0,21	4,02	31,92	104,78	196,51	94,14	2,87				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,98	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07				
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,36	0,01	0,01	13,57	54,39			0,11	0,13	2,34	0,33	0,46	0,05				
		Итого по подменю:		5,10	11,73	9,09	50,98	332,62	0,23	0,26	4,20	53,05	211,12	269,84	102,90	3,21			

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)

N п/п	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
		Итого по подменю:		1,01	0,50	10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 7,)

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

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04					23,50	78,50	24,50	1,95	

Итого по подменю: 9,99 34,83 19,76 99,82 716,23 0,80 0,34 21,84 13,08 172,03 428,08 127,29 10,31
ПОЛДНИК (День 7,)

542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,16	5,16	8,90	41,61	267,15	0,09	0,04					43,50	11,56	47,73	7,87	0,64	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (180)	180	0,72	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18				

Итого по подменю: 4,88 10,38 13,40 48,81 357,33 0,16 0,35 1,26 79,50 227,56 209,73 33,07 0,82
УЖИН (День 7,)

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

Итого по подменю: 7,28 35,78 15,44 72,79 573,24 0,16 0,44 11,59 78,90 269,69 377,00 52,90 2,77

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

/Устинова Е.М./

Директор Маркуева Н.А./

Заведующая Витусова О.Г./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ) **День 8**

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

ЗАВТРАК (День 8,)

234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУПЕС" ЖИДКАЯ	170	2,45	6,00	6,93	24,50	184,34	0,15	0,18	1,27	35,56	131,70	172,86	46,59	1,04
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66

Итого по подменю: 4,94 11,08 17,20 49,49 397,08 0,21 0,36 2,57 95,56 261,47 294,58 73,59 1,94
2-ОЙ ЗАВТРАК (День 8,)

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

Итого по подменю: 1,01 0,50 10,10 42,40 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40
ОБЕД (День 8,)

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,42	0,72	3,05	4,22	47,18	0,01	0,02	4,80		17,76	20,70	10,56	0,67
100/21	РАССОЛЫШНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,45	1,84	3,91	14,54	100,67	0,08	0,05	11,68		11,42	54,74	19,29	0,69
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	0,19	9,85	15,08	1,90	182,67	0,05	0,13	0,82	80,78	18,64	101,23	10,08	1,04
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (130)	130	0,89	1,88	3,23	8,88	72,04	0,07	0,06	19,29	16,80	28,35	49,35	24,21	0,68
488/21	КОМПЛОТ ИЗ АЛЕПРСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	1,51	0,45	0,20	15,11	65,93	0,02	0,02	24,62		17,65	11,82	7,60	0,86
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04					23,50	78,50	24,50	1,95	

Итого по подменю: 7,47 19,92 27,78 74,75 630,40 0,34 0,34 61,25 107,58 130,12 335,44 99,94 6,13
ПОЛДНИК (День 8,)

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДРОБНОГО ТЕСТА	50	1,93	3,70	4,14	19,28	129,16	0,06	0,05	11,47	27,41	20,49	41,47	8,87	0,59
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20

Итого по подменю: 2,89 9,50 9,14 28,88 235,76 0,14 0,35 14,07 67,41 260,49 221,47 36,87 0,79
УЖИН (День 8,)

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

Итого по подменю: 4,29 18,28 27,33 42,91 490,74 0,18 0,55 7,59 288,46 151,61 299,40 44,23 4,19

Зав. производ. _____ //

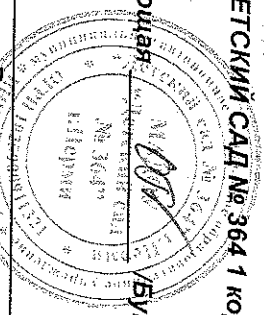
Калькулятор _____ /Устинова Е.М./

Директор _____ /Маркуевна Н.А./

Заведующая _____

/Бутусова О.Г./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 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	Мg	Fe						
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,01	6,26	6,07	30,11	200,09	0,17	0,14	1,08	32,60	109,64	153,26	39,18	1,00						
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22						
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07						
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	96,94	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13						
		Итого по подменю:	5,67	13,45	11,39	56,79	378,37	0,23	0,34	2,45	73,60	333,94	316,26	61,48	1,42						

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,)

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

ОБЕД (День 9,)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04					23,50	78,50	24,50	1,95		

Итого по подменю: 10,71 21,79 26,06 107,10 750,01 0,33 0,28 206,52 39,71 136,58 325,95 86,33 6,36
ПОЛДНИК (День 9,)

581/21	ПРЯНИК	30	2,25	1,77	1,41	22,50	109,77	0,02	0,01					3,30	15,00	2,70	0,24
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (200)	200	2,44	5,20	5,00	24,40	163,40	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	0,20		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96		

Итого по подменю: 6,45 7,69 7,13 64,54 353,09 0,13 0,31 21,20 40,00 250,10 204,80 44,90 4,40
УЖИН (День 9,)

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

Итого по подменю: 8,71 17,94 10,38 87,17 513,83 0,14 0,24 0,70 70,41 137,94 241,67 44,40 2,26

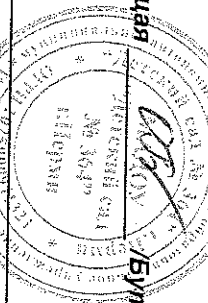
Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Устинова Е.М./

Директор _____ /Маркуева Н.А./

Заведующая _____ Бултусова О.Г./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ) День 10



ЗАВТРАК (День 10,)

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

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10,)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40				
Итого по подменю:			1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40				

ОБЕД (День 10,)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР,СОП)	50	0,09	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30				
118/21	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С 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	20,99	23,11	10,24	332,48	0,09	0,19	28,26	36,00	43,72	232,24	37,87	3,30				
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,13	0,17	0,74	1,34	12,69			0,54	4,00	0,67	1,98	0,76	0,04				
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	1,37	0,29	0,19	13,71	57,74	0,02	0,01	9,63		12,56	7,73	5,55	1,08				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04			23,50	78,50	24,50	1,95				
Итого по подменю:			6,49	28,57	29,05	65,02	635,36	0,30	0,30	55,14	40,00	116,17	394,55	97,68	7,55				

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	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 (КЕФИР) (180)	180	0,72	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96

Итого по подменю:

УЖИН (День 10,)

Итого по подменю: 4,57 8,49 8,61 45,75 294,45 0,15 0,37 19,26 55,50 257,10 207,90 45,90 4,44

303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	0,23	10,48	5,04	2,30	96,51	0,08	0,14	0,53	46,61	53,06	166,96	32,78	0,76
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,82	2,72	5,19	18,18	130,26	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23

Итого по подменю:

Итого по подменю: 6,69 17,44 10,65 66,86 433,03 0,28 0,28 22,24 74,11 120,91 295,25 72,73 3,52

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

/Устинова Е.М./

"Утєерждаю"
ООО "Дело Вкуса"

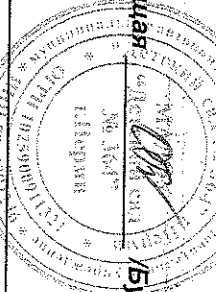
"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 364-1 корпус

Директор _____ /Маркусене Н.А./

Заведующая _____ /Вулусова О.Г./

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

День 1



ЗАВТРАК (День 1,)

N п.р.с.	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				
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,18	4,33	4,52	21,81	145,22	0,06	0,12	0,96	28,36	93,68	85,29	14,11	0,30				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07				
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,12	1,48	1,17	11,17	61,19	0,02	0,07	0,59	9,00	58,59	47,40	7,81	0,79				
Итого по подменю:			4,28	9,96	8,51	42,82	287,75	0,10	0,24	1,62	58,36	256,27	205,69	30,22	1,38				

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 1,)

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

ОБЕД (День 1,)

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,21	0,39	1,83	2,06	26,23	0,01	0,01	2,55		9,74	11,17	5,81	0,35
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	140/10	0,89	1,40	2,23	8,88	61,15	0,05	0,03	6,66	5,40	7,54	29,46	10,26	0,43
418/13	ПЮРЕ ИЗ КУР	50	0,11	16,98	18,05	1,11	234,86	0,07	0,14	1,68	70,59	17,50	155,26	17,06	1,50
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,15	3,68	26,42	155,38	0,06	0,02		17,60	8,16	33,86	5,98	0,61
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,63	0,33	0,02	16,34	66,79		0,01	0,30		16,88	11,55	4,50	0,92
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03			18,80	62,80	19,60	1,56
Итого по подменю:			7,56	26,73	26,41	75,65	647,09	0,27	0,24	11,19	93,59	80,62	310,60	64,61	5,48

№ 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			

ПОЛДНИК (День 1,)

530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,53	3,14	2,88	35,27	179,57	0,05	0,03	0,13	8,78	9,49	30,53	6,36	0,70
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (150)	150	0,60	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15

Итого по подменю:

УЖИН (День 1,)

353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	60	0,48	9,53	1,63	4,76	71,81	0,07	0,11	0,40	25,20	39,24	145,28	30,12	0,67
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	120	1,87	2,33	10,28	18,69	176,63	0,14	0,09	22,84	22,80	12,79	68,06	26,27	1,04
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (180)	180	1,08	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

 /Усстинова Е.М./

5,40 14,97 12,30 53,88 386,12 0,26 0,21 25,04 48,00 63,18 241,32 63,61 2,57

"Утверждаю"
ООО "Дело Вкуса"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 364 1 корпус

Директор _____ /Маркувене Н.А./

Заведующая _____ /Булусова О.Г./

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

День 2



ЗАВТРАК (День 2,)

№ 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				
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,53	5,01	4,43	25,32	161,20	0,11	0,13	0,99	26,88	93,89	137,90	25,96	1,37				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОПЛИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01			40,00	3,00	0,02					
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,35	3,14	2,58	13,53	89,90	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60				
Итого по подменю:			4,87	9,75	14,42	48,82	364,07	0,17	0,29	2,06	84,88	211,38	249,31	50,71	2,21				

2-СИ ЗАВТРАК (День 2,)

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

ОБЕД (День 2,)

9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,27	0,52	1,83	2,72	29,47	0,01	0,01	7,89		13,57	11,05	4,73	0,20
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	1,36	4,16	2,13	13,62	90,23	0,18	0,06	10,00	9,60	21,19	64,41	24,90	1,35
355/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	2,65	27,20	11,37	26,52	317,18	0,44	2,98	46,09	****,**	27,70	488,29	40,19	9,87
403/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ К ЯГЛЮДАМ (1-Й ВАРИАНТ)	50	0,47	1,74	3,10	4,68	53,53	0,03	0,08	0,65	20,00	61,07	47,90	7,40	0,09
487/21	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,14	0,24	0,16	11,43	48,11	0,02	0,01	8,01		10,45	6,44	4,62	0,90
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03			18,80	62,80	19,60	1,56
Итого по подменю:			7,97	37,34	19,19	79,81	641,20	0,76	3,17	72,64	****,**	154,78	687,39	102,84	14,08

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

ПОЛДНИК (День 2,)

58/12/1	ПРЯНИК	30	2,25	1,77	1,41	22,50	109,77	0,02	0,01					3,30	15,00	2,70	0,24
469/2/1	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	14,00	14,00	0,10
82/2/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00				14,40	9,90	8,10	1,98

Итого по подменю:

3,61 5,03 4,27 36,12 203,03 0,09 0,18 10,30 20,00 137,70 114,90 24,80 2,32

УЖИН (День 2,)

376/2/1	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	1,68	18,13	18,25	16,76	303,76	0,18	0,21	20,79	61,11	29,87	208,69	43,16			2,39
461/2/1	ЧАЙ КАРКАДЕ (180)	180	1,23	0,01	0,01	12,27	49,15			0,10	0,11	2,11	0,30	0,41			0,05
573/2/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60			0,44

Итого по подменю:

4,88 21,18 18,58 48,71 446,67 0,22 0,22 20,89 61,22 39,98 234,99 49,17 2,88

Зав. производ. _____ //

Калыкулятор

/Устинова Е.М./

"Утверждаю"
ООО "Дело Вкуса"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 364 1 корпус

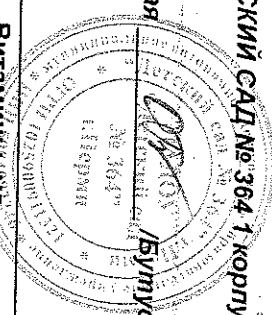
Директор

Маркуевна Н.А./

Заведующая

Булугова О.Г./

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



ЗАВТРАК (День 3,)

№ рц.	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				
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,23	3,56	4,38	22,29	142,81	0,05	0,12	0,92	27,42	87,89	96,48	20,45	0,30				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЙНЫМ)	10		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07				
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,52	2,74	2,25	15,19	87,31	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12				
Итого по подменю:		4,73	10,45	9,45	47,32	311,46	0,11	0,31	2,16	66,42	300,16	250,48	41,35	0,71					

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 3,)

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

ОБЕД (День 3,)

422/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	30	0,36	0,63	1,89	3,57	33,81	0,03	0,02	4,54		4,43	16,88	6,06	0,24
131/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	140	1,32	2,85	3,51	13,18	95,67	0,09	0,12	11,36	21,00	66,30	79,82	20,44	0,59
143/21	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 10ГР	10	0,05	0,08	0,01	0,49	2,34					0,20	0,65	0,14	0,01
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,86	9,06	9,01	8,59	151,47	0,04	0,08	0,14	2,20	18,65	91,93	11,71	1,20
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ	110	2,88	6,37	4,70	28,78	182,93	0,22	0,11	3,62	16,80	11,07	151,15	100,60	3,38
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,26	0,38	0,17	12,60	54,97	0,02	0,01	20,53		14,72	9,86	6,34	0,72
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

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				
57/4/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03					18,80	62,80	19,60	1,56		

Итого по подменю: 8,81 22,85 19,89 88,05 623,87 0,48 0,37 40,19 40,00 136,17 419,59 166,29 7,81

ПОЛДНИК (День 3,)

53/1/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	2,14	8,00	4,14	21,38	154,77	0,06	0,09	0,11	18,11	43,94	80,69	10,05	0,50
47/0/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (150)	150	1,83	3,90	3,75	18,30	122,55	0,05	0,20	2,40	30,00	163,50	127,50	19,50	0,15

Итого по подменю: 3,97 11,90 7,89 39,68 277,32 0,11 0,29 2,51 48,11 207,44 208,19 29,55 0,65

УЖИН (День 3,)

175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,23	2,60	4,46	12,28	99,59	0,10	0,08	26,74	23,20	39,29	68,40	33,56	0,95
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,90	0,18	0,05	9,01	37,20					4,59	6,90	1,51	0,74
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 4,10 5,82 4,83 40,97 230,55 0,14 0,09 26,74 23,20 51,88 101,30 40,67 2,13

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"
ООО "Дело Вкуса"

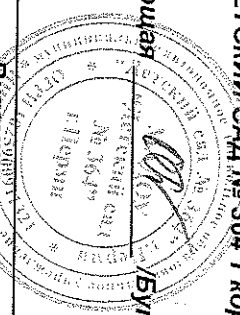
"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 364 1 корпус

Директор _____ /Маркуева Н.А./

Заведующая _____ /Вулгусова О.Г./

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

День 4



ЗАВТРАК (День 4,)

N ред.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мкг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	2,31	5,00	4,46	23,08	152,45	0,11	0,13	0,87	26,60	105,43	165,22	24,53	0,62				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01	0,01		40,00	2,40	3,00		0,02				
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,12	1,48	1,17	11,17	61,19	0,02	0,07	0,59	9,00	58,59	47,40	7,81	0,79				
		Итого по подменю:		4,42	8,08	13,04	44,22	326,61	0,15	0,22	1,46	75,60	170,42	228,62	35,14	1,65			

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4,)

N ред.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мкг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40				
		Итого по подменю:		1,01	0,50	10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40				

ОБЕД (День 4,)

N ред.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мкг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ.)	30	0,05	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18				
98/21	СВЕКОЛЫНИК	150	0,98	1,23	3,15	9,80	72,45	0,04	0,04	9,74		19,32	36,40	16,84	0,84				
433/21	СМЕТАНА (ТОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98	0,01	0,04	10,00		8,80	6,10	0,90	0,02				
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	0,56	6,84	2,65	5,58	73,50	0,06	0,06	0,36	9,09	32,77	104,66	22,94	0,41				
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,90	2,78	3,94	29,00	162,59	0,03	0,02		19,60	4,30	60,12	19,55	0,40				
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,63	0,33	0,02	16,34	66,79	0,01	0,30			16,88	11,55	4,50	0,92				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11				

№ 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			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03					18,80	62,80	19,60	1,56	
Итого по подменю:				8,24	15,16	11,89	82,43	497,26	0,22	0,18	11,94	38,69	109,77	295,33	89,93	4,44		

ПОЛДНИК (День 4,)

550/21	МАННИК	50	1,65	2,88	3,20	16,45	106,08	0,03	0,07	0,13	28,57	29,70	43,09	5,89	0,36			
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (150)	150	0,60	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15			
Итого по подменю:				2,25	7,23	6,95	22,45	181,23	0,09	0,33	1,18	58,57	209,70	178,09	26,89	0,51		

УЖИН (День 4,)

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

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

/Устинова Е.М./

Директор _____ /Маркувене Н.А./

Заведующая _____ /Булусова О.Г./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)
День 5

№ 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	Мg	Fe				

ЗАВТРАК (День 5,)

229/21	КАША "ДРУЖБА"	140	1,92	3,62	4,48	19,21	131,67	0,07	0,12	0,91	27,12	87,25	96,41	21,07	0,39
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,35	3,14	2,53	13,53	89,90	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60

Итого по подменю: 4,25 10,91 9,88 42,58 302,91 0,13 0,31 2,15 66,12 302,34 264,82 51,32 1,28

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 5,)

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

Итого по подменю: 1,01 0,50 10,10 42,40 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД (День 5,)

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

№ 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	Мg	Fe				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03					18,80	62,80	19,60	1,56		
Итого по подменю:				6,67	24,69	26,18	66,83	601,33	0,34	0,36	189,23	34,00	84,41	355,63	89,57	6,46			

ПОЛДНИК (День 5,)

582/21	ПЕЧЕНЬЕ (ПОРЛ.)	30	2,09	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02					19,50	12,30	26,10	4,50	0,30
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (100)	100	0,48	2,90	2,50	4,80	53,30	0,04	0,15	1,30	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10			
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00				14,40	9,90	8,10	1,98	
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,)

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

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

 /Ушинова Е.М./

Директор _____ /Маркусене Н.А./

Заведующая _____ /Бутусова О.Г./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)
День 6

ЗАВТРАК (День 6,)

N 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				
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,53	5,01	4,43	25,32	161,20	0,11	0,13	0,89	26,88	93,89	137,90	25,96	1,37				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01			40,00	2,40	3,00	0,02				
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,52	2,74	2,25	15,19	87,31	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12				
		Итого по подменю:		5,04	9,35	14,09	50,48	361,48	0,17	0,29	2,06	84,88	208,56	234,90	41,36	1,73			

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 6,)

504/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
		Итого по подменю:		1,01	0,50	10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 6,)

9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,27	0,52	1,83	2,72	29,47	0,01	0,01	7,89		13,57	11,05	4,73	0,20	
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,09	1,56	3,13	10,89	77,94	0,05	0,03	6,73		6,91	28,82	10,61	0,46	
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	0,30	6,60	2,15	3,02	57,77	0,05	0,08	1,03		19,20	26,63	104,65	24,01	0,55
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,54	2,30	4,39	15,38	110,27	0,11	0,09	18,04		23,30	29,91	68,03	22,80	0,83
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,90	0,06	0,06	8,96	36,60	0,01		1,50		2,63	1,65	1,35	0,35	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03			18,80	62,80	19,60	1,56	
		Итого по подменю:		6,18	14,52	12,16	61,81	414,73	0,31	0,24	35,19	42,50	100,45	283,50	84,50	4,06

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	

ПОЛДНИК (День 6,)

579/21	СУХАРИ	30	2,00	2,55	3,24	20,01	119,40	0,04	0,02		11,40	6,60	24,00	4,20	0,57
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (100)	100	1,22	2,60	2,50	12,20	81,70	0,03	0,13	1,60	20,00	109,00	85,00	13,00	0,10
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98

Итого по подменю:

УЖИН (День 6,)

369/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	180	1,51	23,70	30,11	15,05	425,96	0,11	0,29	1,86	157,95	34,09	254,06	31,87	2,54
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,90	0,18	0,05	9,01	37,20					4,59	6,90	1,51	0,74
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю:

4,38 26,92 30,48 43,74 556,92 0,15 0,30 1,86 157,95 46,68 286,96 38,98 3,72

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

/Устинова Е.М./

"Утверждаю"
 ООО "Дело Вкуса"

"Согласовано"
 ДЕТСКИЙ САД № 364/1 корпус

Директор /Маркуевна Н.А./

Заведующая /Бушукова О.Г./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ) День 7

ЗАВТРАК (День 7,)

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

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)

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

ОБЕД (День 7,)

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

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


ПОЛДНИК (День 7,)

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

УЖИН (День 7,)

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

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

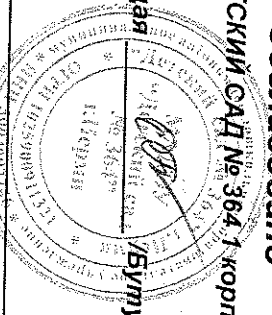
"Утверждаю"
ООО "Дело Вкуса"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 364 1 корпус

Директор _____ Маркувене Н.А./

Заведующая _____ Битусова О.Г./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х 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	Мg	Fe				
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	2,02	4,94	5,71	20,18	151,85	0,13	0,15	1,05	29,30	108,41	142,32	38,36	0,85				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,35	3,14	2,58	13,53	89,90	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60				
		Итого по подменю:		4,36	9,68	15,70	43,68	354,72	0,19	0,31	2,22	87,30	225,90	253,73	63,11	1,69			

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 8,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
		Итого по подменю:		1,01	0,50	10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 8,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,25	0,43	1,83	2,53	28,31	0,01	0,01	2,88		10,66	12,42	6,34	0,40
100/21	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,21	1,53	3,25	12,10	83,83	0,07	0,04	9,73		9,51	45,57	16,06	0,58
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,14	7,04	10,77	1,36	130,54	0,03	0,09	0,59	57,94	13,34	72,36	7,20	0,74
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (110)	110	0,75	1,59	2,69	7,51	60,58	0,06	0,05	16,33	14,00	23,99	41,76	20,50	0,58
488/21	КОМПЛОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,26	0,38	0,17	12,60	54,97	0,02	0,01	20,53		14,72	9,86	6,34	0,72
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03					18,80	62,80	19,60	1,56		
Итого по подменю:				5,73	14,71	20,81	57,30	476,89	0,27	0,24	50,10	81,94	101,82	257,37	78,34	4,71			

ПОЛДНИК (День 8,)

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

УЖИН (День 8,)

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

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

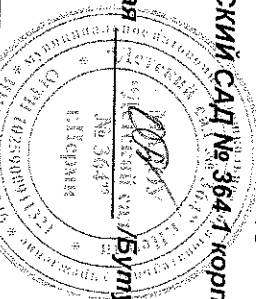
"Утверждаю"
ООО "Дело Вкуса"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 364/1 корпус

Директор _____ /Маркуевне Н.А./

Заведующая _____ /Булусова О.Г./

День 9



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

ЗАВТРАК (День 9,)

№ 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						
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,48	5,15	5,00	24,77	164,72	0,14	0,12	0,89	26,88	90,34	126,16	32,24	0,82						
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22						
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ТОРЦИЯМИ)	10		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07						
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,52	2,74	2,25	15,19	87,31	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12						
Итого по подменю:		4,98	12,04	10,07	49,80	333,37	0,20	0,31	2,13	65,88	302,61	280,16	53,14	1,23							

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,)

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

ОБЕД (День 9,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	30	0,23	0,57	2,67	2,31	35,55	0,01	0,02	2,10		12,30	11,10	4,50	0,21
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,28	2,09	3,20	12,82	88,39	0,06	0,06	22,54		38,72	56,30	27,71	1,26
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"	50	1,11	6,34	7,85	11,11	140,35	0,06	0,06	6,27	6,36	25,34	94,78	17,05	1,27
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,15	3,68	26,42	155,38	0,06	0,02		17,60	8,16	33,86	5,98	0,61
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	1,47	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00		9,23	2,55	2,55	0,47
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

№ рел.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Амкг	Са	Р	Мг	Fe			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03				18,80	62,80	19,60	1,56		
Итого по подменю:				8,85	17,40	19,71	88,59	601,18	0,28	0,25	180,95	33,96	123,35	273,99	79,69	5,51		

ПОЛДНИК (День 9,)

581/21	ПРЯНИК	30	2,25	1,77	1,41	22,50	109,77	0,02	0,01				3,30	15,00	2,70	0,24	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (100)	100	1,22	2,60	2,50	12,20	81,70	0,03	0,13	1,60	20,00	109,00	85,00	13,00	0,10		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00			14,40	9,90	8,10	1,98	
Итого по подменю:				4,35	4,73	4,27	43,52	231,43	0,08	0,16	10,60	20,00	126,70	109,90	23,80	2,32	

УЖИН (День 9,)

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

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

/Успинова Е.М./

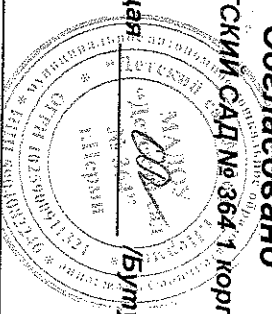
"Утверждено"
ООО "Дело Вкуса"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 364-1 корпус

Директор _____ /Маркутене Н.А./

Заведующая _____ /Вилусова О.Г./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)
День 10



ЗАВТРАК (День 10,)

№ 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				
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	140	1,40	4,10	4,63	14,03	114,15	0,06	0,16	1,27	30,80	120,44	98,78	15,51	0,29				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02				
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,12	1,48	1,17	11,17	61,19	0,02	0,07	0,59	9,00	58,59	47,40	7,81	0,79				

Итого по подменю: 3,51 7,18 13,21 35,17 288,31 0,10 0,25 1,86 79,80 185,43 162,18 26,12 1,32

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10,)

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

Итого по подменю: 1,01 0,50 10,10 42,40 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД (День 10,)

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

Итого по подменю: 5,07 24,29 25,53 50,85 529,85 0,25 0,25 47,01 36,00 94,52 332,27 80,24 6,28

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

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

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  Устинова Е.М./