

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ "Конструктор Успеха"

Заведующая

/Пынзарь М.В./

День 3

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

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

ЗАВТРАК (День 3,)

236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	2,70	4,31	5,71	27,04	176,79	0,06	0,14	1,12	33,26	106,68	117,12	24,83	0,36
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13

Итого по подменю: 5,16 11,29 10,98 51,66 350,62 0,12 0,34 2,49 76,26 320,98 279,12 46,63 0,80

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 3,)

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

Итого по подменю: 1,15 11,50 46,00 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД (День 3,)

9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	50	0,45	0,87	3,06	4,53	49,11	0,01	0,01	13,15		22,62	18,42	7,88	0,33
131/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	170	1,60	3,45	4,60	15,98	119,08	0,11	0,14	13,80	25,50	80,51	96,94	24,83	0,71
143/21	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 10ГР	10	0,05	0,08	0,01	0,49	2,34					0,20	0,65	0,14	0,01
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	1,07	12,53	12,42	10,72	204,81	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,40	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	1,51	0,45	0,20	15,11	64,09	0,02	0,02	24,62		17,65	11,82	7,60	0,86
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 10,93 30,31 27,24 109,28 803,44 0,54 0,45 56,05 48,58 176,23 507,85 192,65 9,47

ПОЛДНИК (День 3,)

531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,57	9,87	3,92	25,71	177,62	0,07	0,10	0,06	16,32	40,74	85,94	12,34	0,58
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	1,98	14,00	8,00	19,80	207,20	0,14	0,64	2,60	60,00	488,00	370,00	58,00	0,40

Итого по подменю: 4,55 23,87 11,92 45,51 384,82 0,21 0,74 2,66 76,32 528,74 455,94 70,34 0,98

УЖИН (День 3,)

175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	1,34	2,87	5,56	13,36	114,94	0,11	0,09	29,70	25,60	43,63	75,97	37,27	1,05
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 4,80 6,67 5,96 47,94 272,06 0,17 0,11 29,70 25,60 53,99 108,51 44,30 1,63

Зав. производ.  /Костарева М.В./

Калькулятор  /Язева Н.А./



День 4

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК (День 4,)															
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	2,80	6,06	5,81	28,00	188,54	0,13	0,16	1,06	32,26	127,96	200,59	29,78	0,75
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08

Итого по подменю: 5,03 9,08 15,47 50,30 376,76 0,17 0,26 1,71 82,26 194,72 261,63 39,61 1,07

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4,)

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

Итого по подменю: 1,15 11,50 46,00 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД (День 4,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,41	1,85	0,15	4,10	25,15	0,03	0,03	25,00		40,50	45,00	22,50	1,00
98/21	СВЕКОЛЬНИК	180	1,24	1,65	3,78	12,35	90,06	0,05	0,05	11,56		27,08	48,00	22,49	1,17
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	0,78	9,57	3,86	7,81	104,25	0,08	0,09	0,50	12,80	45,84	146,54	32,12	0,58
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,42	3,26	5,25	34,23	197,21	0,04	0,03		23,20	5,09	71,04	23,10	0,47
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,96	0,40	0,02	19,60	80,15		0,01	0,36		20,25	13,86	5,40	1,11
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 10,70 22,41 15,42 106,94 656,18 0,28 0,25 37,45 51,00 162,86 396,44 121,71 6,12

ПОЛДНИК (День 4,)

550/21	МАННИК	70	2,30	4,02	4,72	23,03	150,73	0,04	0,10	0,18	40,20	41,55	60,31	8,23	0,51
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	1,98	14,00	8,00	19,80	207,20	0,14	0,64	2,60	60,00	488,00	370,00	58,00	0,40

Итого по подменю: 4,28 18,02 12,72 42,83 357,93 0,18 0,74 2,78 100,20 529,55 430,31 66,23 0,91

УЖИН (День 4,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	3,03	30,53	4,49	30,25	283,54	0,08	0,38	0,25	47,50	164,35	267,72	35,76	1,03
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,31	2,61	8,20	61,59	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
476/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	2,57	0,13	0,12	25,71	104,43	0,01	0,01	2,98		9,22	10,98	2,68	0,70
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 8,88 35,77 7,62 88,76 566,76 0,17 0,47 3,72 63,00 229,56 347,27 51,01 2,36

Зав. производ.  /Костарева М.В./ Калькулятор  /Язева Н.А./



День 5

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК (День 5,)															
229/21	КАША "ДРУЖБА"	170	2,33	4,39	5,84	23,31	163,30	0,08	0,14	1,10	32,90	105,93	117,05	25,58	0,47
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66

Итого по подменю: 4,81 11,95 11,47 48,17 343,68 0,14 0,35 2,47 75,90 323,30 294,77 57,58 1,44

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 5,)

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

Итого по подменю: 1,15 11,50 46,00 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД (День 5,)

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,42	0,72	3,05	4,22	47,18	0,01	0,02	4,80		17,76	20,70	10,56	0,67
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	0,78	1,31	3,78	7,75	70,29	0,06	0,04	15,01		15,02	35,21	14,68	0,53
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	2,68	24,91	24,52	26,80	427,51	0,27	0,34	31,00	26,75	30,13	325,40	64,42	4,79
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,41	0,64	2,10	4,09	37,79	0,02	0,02	3,38	10,00	2,58	8,00	4,15	0,21
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	1,77	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 8,95 33,87 36,06 89,39 817,55 0,45 0,51 234,22 51,75 100,66 464,37 112,97 8,56

ПОЛДНИК (День 5,)

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: 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

УЖИН (День 5,)

21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,32	0,58	3,04	3,17	42,37	0,02	0,03	1,70		12,11	22,91	15,23	0,27
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,41	16,08	28,78	4,07	339,62	0,11	0,60	0,86	346,13	144,01	276,92	22,60	2,87
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,24	1,62	0,89	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 4,21 20,53 32,23 42,04 540,30 0,19 0,65 5,44 346,13 169,36 333,95 45,72 3,77

Зав. производ.  /Костарева М.В./ Калькулятор  /Язева Н.А./