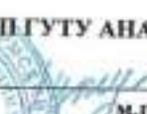


"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

 /Плысарь М.В./
 м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИБГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

 /Гуту А.Э./
 м.п.

День 1		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)												
N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	4,32	4,88	21,82	148,43	0,06	0,12	0,96	28,41	93,64	85,28	14,11	0,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,31	1,13	11,14	59,91	0,02	0,07	0,59	9,00	54,32	40,54	6,33	0,08
	<i>Итого:</i>	<i>350</i>	<i>9,71</i>	<i>8,78</i>	<i>42,80</i>	<i>288,95</i>	<i>0,10</i>	<i>0,24</i>	<i>1,62</i>	<i>60,41</i>	<i>241,96</i>	<i>197,82</i>	<i>28,24</i>	<i>0,69</i>
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
	<i>Итого:</i>	<i>100</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>11,50</i>	<i>46,00</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>
ОБЕД														
1/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,46	1,82	2,80	29,46	0,01	0,01	10,80	0,00	12,15	8,87	4,82	0,17
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,40	2,28	8,85	61,50	0,05	0,03	6,66	5,40	7,54	29,46	10,26	0,43
418/13	ПЮРЕ ИЗ КУР	50	9,02	5,92	1,89	96,94	0,07	0,14	1,68	70,59	17,50	155,26	17,06	1,50
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,14	4,11	26,40	159,20	0,06	0,02	0,00	17,60	8,16	33,86	5,98	0,61
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	16,33	66,79	0,00	0,01	0,30	0,00	16,88	11,55	4,50	0,92
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	<i>Итого:</i>	<i>540</i>	<i>19,23</i>	<i>14,79</i>	<i>76,11</i>	<i>514,53</i>	<i>0,24</i>	<i>0,22</i>	<i>19,44</i>	<i>93,59</i>	<i>73,43</i>	<i>287,90</i>	<i>54,02</i>	<i>4,98</i>
ПОЛДНИК														
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,14	3,01	35,26	180,68	0,05	0,03	0,13	8,81	9,50	30,55	6,37	0,70
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (150)	150	10,50	6,00	14,85	155,40	0,11	0,48	1,95	45,00	366,00	277,50	43,50	0,30
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>13,64</i>	<i>9,01</i>	<i>50,11</i>	<i>336,08</i>	<i>0,16</i>	<i>0,51</i>	<i>2,08</i>	<i>53,81</i>	<i>375,50</i>	<i>308,05</i>	<i>49,87</i>	<i>1,00</i>
УЖИН														
353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	60	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	2,31	10,85	18,66	181,57	0,14	0,09	22,84	22,80	12,79	68,06	26,27	1,04
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (180)	180	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01	0,00	1,80	0,00	3,15	1,98	1,62	0,42
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>14,95</i>	<i>12,87</i>	<i>53,85</i>	<i>391,06</i>	<i>0,26</i>	<i>0,21</i>	<i>25,04</i>	<i>48,00</i>	<i>63,18</i>	<i>241,32</i>	<i>63,61</i>	<i>2,57</i>

Зав. производ. _____

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

Пыльзари М.В./

м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

Гуту А.Э./

м.п.

День 2		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пшеничные вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеб.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	5,00	4,75	25,29	163,95	0,11	0,13	0,89	26,85	93,82	133,65	25,93	1,28
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,13	2,57	13,52	89,79	0,04	0,14	1,17	18,00	111,04	95,15	21,78	0,59
	<i>Итого:</i>	<i>350</i>	<i>9,70</i>	<i>15,73</i>	<i>48,73</i>	<i>375,39</i>	<i>0,17</i>	<i>0,29</i>	<i>2,06</i>	<i>84,85</i>	<i>211,26</i>	<i>244,80</i>	<i>50,51</i>	<i>2,11</i>
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
	<i>Итого:</i>	<i>100</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>11,50</i>	<i>46,00</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>
ОБЕД														
14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,20	1,83	0,54	19,40	0,01	0,01	2,00	0,00	4,85	8,59	3,99	0,14
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,85	2,40	13,78	92,14	0,16	0,06	10,00	9,53	24,31	76,76	27,18	1,33
355/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	27,19	11,77	26,50	320,65	0,44	2,98	46,09	10949,50	27,70	488,29	40,19	9,87
403/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1В)	50	1,73	3,35	4,67	55,70	0,03	0,08	0,65	20,00	61,07	47,90	7,40	0,09
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,24	0,16	11,42	48,12	0,02	0,01	8,03	0,00	10,47	6,44	4,62	0,90
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	<i>Итого:</i>	<i>580</i>	<i>37,09</i>	<i>20,15</i>	<i>76,75</i>	<i>636,65</i>	<i>0,71</i>	<i>3,15</i>	<i>66,77</i>	<i>10979,03</i>	<i>139,60</i>	<i>676,88</i>	<i>94,78</i>	<i>13,68</i>
ПОЛДНИК														
581/21	ПРЯНИК	30	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01	0,00	1,80	2,40	12,60	1,80	0,18
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (100)	100	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	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
	<i>Итого:</i>	<i>220</i>	<i>4,43</i>	<i>12,04</i>	<i>32,37</i>	<i>255,56</i>	<i>0,09</i>	<i>0,18</i>	<i>10,30</i>	<i>21,80</i>	<i>136,80</i>	<i>112,50</i>	<i>23,90</i>	<i>2,26</i>
УЖИН														
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,25	18,24	17,24	306,16	0,19	0,21	22,00	61,11	30,40	210,48	44,51	2,45
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ (180)	180	0,00	0,00	12,12	48,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	0,00	0,04
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>21,29</i>	<i>18,56</i>	<i>49,04</i>	<i>448,42</i>	<i>0,23</i>	<i>0,22</i>	<i>22,00</i>	<i>61,11</i>	<i>38,77</i>	<i>236,48</i>	<i>50,11</i>	<i>2,93</i>

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МАДОУ "Конструктор Успеха"

Пьянзарь М.В./

м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИИ ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

Гуту А.Э./

м.п.



День 3		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углен.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	3,55	4,70	22,27	145,59	0,05	0,12	0,92	27,39	87,85	96,45	20,45	0,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
	<i>Итого:</i>	<i>350</i>	<i>10,24</i>	<i>9,72</i>	<i>45,41</i>	<i>310,10</i>	<i>0,11</i>	<i>0,31</i>	<i>2,16</i>	<i>68,39</i>	<i>290,12</i>	<i>249,45</i>	<i>40,85</i>	<i>0,73</i>
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
	<i>Итого:</i>	<i>100</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>11,50</i>	<i>46,00</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>
ОБЕД														
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,38	1,55	1,80	22,64	0,01	0,01	7,73	0,00	10,07	9,17	5,59	0,28
131/21	СУП-ЩОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	140	2,84	3,79	13,16	98,07	0,09	0,12	11,36	21,00	66,30	79,84	20,45	0,59
143/21	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 10ГР	10	0,08	0,01	0,49	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,65	0,14	0,01
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,95	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,29
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,35	5,15	28,74	186,69	0,22	0,11	3,62	16,92	11,07	151,05	100,52	3,38
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,37	0,17	12,59	53,41	0,02	0,01	20,52	0,00	14,71	9,85	6,34	0,72
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	<i>Итого:</i>	<i>540</i>	<i>22,85</i>	<i>20,18</i>	<i>84,28</i>	<i>610,08</i>	<i>0,43</i>	<i>0,35</i>	<i>43,37</i>	<i>40,12</i>	<i>132,60</i>	<i>396,25</i>	<i>157,37</i>	<i>7,62</i>
ПОЛДНИК														
531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,22	3,27	21,42	148,02	0,06	0,09	0,05	13,60	33,95	71,62	10,28	0,48
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (150)	150	3,90	3,75	18,30	122,55	0,05	0,20	2,40	30,00	163,50	127,50	19,50	0,15
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>12,12</i>	<i>7,02</i>	<i>39,72</i>	<i>270,57</i>	<i>0,11</i>	<i>0,29</i>	<i>2,45</i>	<i>43,60</i>	<i>197,45</i>	<i>199,12</i>	<i>29,78</i>	<i>0,63</i>
УЖИН														
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	2,58	5,00	12,02	103,45	0,10	0,08	26,73	23,04	39,26	68,37	33,54	0,95
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,98	35,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,04	0,03	0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>5,62</i>	<i>5,32</i>	<i>40,68</i>	<i>233,14</i>	<i>0,14</i>	<i>0,09</i>	<i>26,73</i>	<i>23,04</i>	<i>47,58</i>	<i>94,41</i>	<i>39,17</i>	<i>1,42</i>

Зав.проектиров.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МАДОУ "Конструктор Успеха"

Пыльцарь М.В./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИЦ ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

Гуту А.Э./

М.П.



День 4		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)												
N реп.	Наименование блюда	Выход	Пшеничные вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	4,99	4,78	23,06	155,27	0,11	0,13	0,87	26,57	105,38	165,20	24,53	0,62
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,31	1,13	11,14	59,91	0,02	0,07	0,59	9,00	54,32	40,54	6,33	0,08
	<i>Итого:</i>	<i>350</i>	<i>7,87</i>	<i>14,32</i>	<i>44,12</i>	<i>336,83</i>	<i>0,15</i>	<i>0,22</i>	<i>1,46</i>	<i>75,57</i>	<i>166,10</i>	<i>221,74</i>	<i>33,66</i>	<i>0,94</i>
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
	<i>Итого:</i>	<i>100</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>11,50</i>	<i>46,00</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>
ОБЕД														
15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,28	1,84	0,92	21,37	0,01	0,01	3,31	0,00	9,26	11,08	4,87	0,20
98/21	СВЕКОЛЬНИК	150	1,37	3,15	10,29	75,05	0,05	0,04	9,64	0,00	22,56	40,00	18,74	0,97
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	6,84	2,76	5,58	74,46	0,06	0,06	0,36	9,14	32,74	104,67	22,94	0,41
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,76	4,44	28,96	166,87	0,03	0,02	0,00	19,63	4,31	60,11	19,55	0,40
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	16,33	66,79	0,00	0,01	0,30	0,00	16,88	11,55	4,50	0,92
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	<i>Итого:</i>	<i>550</i>	<i>15,72</i>	<i>14,35</i>	<i>82,28</i>	<i>521,16</i>	<i>0,20</i>	<i>0,16</i>	<i>13,64</i>	<i>43,77</i>	<i>105,55</i>	<i>282,31</i>	<i>82,80</i>	<i>4,27</i>
ПОЛДНИК														
550/21	МАННИК	50	2,87	3,37	16,45	107,66	0,03	0,07	0,13	28,71	29,68	43,08	5,88	0,36
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (150)	150	10,50	6,00	14,85	155,40	0,11	0,48	1,95	45,00	366,00	277,50	43,50	0,30
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>13,37</i>	<i>9,37</i>	<i>31,30</i>	<i>263,06</i>	<i>0,14</i>	<i>0,55</i>	<i>2,08</i>	<i>73,71</i>	<i>395,68</i>	<i>320,58</i>	<i>49,38</i>	<i>0,66</i>
УЖИН														
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	140	28,49	4,19	28,23	264,64	0,08	0,36	0,23	44,33	153,39	249,87	33,38	0,96
486/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	40	1,05	2,09	6,56	49,27	0,02	0,05	0,39	12,40	36,79	28,86	4,46	0,06
476/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	0,12	0,11	23,14	93,99	0,01	0,01	2,68	0,00	8,30	9,88	2,41	0,63
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>32,70</i>	<i>6,71</i>	<i>77,61</i>	<i>501,66</i>	<i>0,15</i>	<i>0,43</i>	<i>3,30</i>	<i>56,73</i>	<i>206,48</i>	<i>314,61</i>	<i>45,85</i>	<i>2,09</i>

Зав.протипод.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

Пыльцарь М.В.
М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

Гуту А.Э.
М.п.

День 5		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)												
№ рецеп.	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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
229/21	КАША "ДРУЖБА"	140	3,62	4,81	19,20	134,48	0,07	0,12	0,91	27,09	87,24	96,40	21,07	0,39
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИММИ)	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	89,00	5,00	0,09
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,13	2,57	13,52	89,79	0,04	0,14	1,17	18,00	111,04	95,15	21,78	0,59
	<i>Итого:</i>	<i>350</i>	<i>10,83</i>	<i>10,15</i>	<i>42,56</i>	<i>304,88</i>	<i>0,13</i>	<i>0,31</i>	<i>2,15</i>	<i>68,09</i>	<i>292,28</i>	<i>263,55</i>	<i>50,65</i>	<i>1,29</i>
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/21	СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
	<i>Итого:</i>	<i>100</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>11,50</i>	<i>46,00</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>
ОБЕД														
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,43	1,83	2,53	28,31	0,01	0,01	2,88	0,00	10,66	12,42	6,34	0,40
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,09	3,15	6,46	58,57	0,05	0,03	12,51	0,00	12,52	29,34	12,24	0,44
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	18,68	18,39	20,10	320,63	0,20	0,25	23,25	20,06	22,59	244,05	48,31	3,59
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,26	0,84	1,64	15,12	0,01	0,01	1,35	4,00	1,03	3,20	1,66	0,08
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00	0,00	9,23	2,55	2,55	0,47
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	<i>Итого:</i>	<i>560</i>	<i>25,11</i>	<i>26,56</i>	<i>65,66</i>	<i>602,10</i>	<i>0,33</i>	<i>0,37</i>	<i>190,02</i>	<i>39,06</i>	<i>75,83</i>	<i>346,46</i>	<i>83,30</i>	<i>6,35</i>
ПОЛДНИК														
582/21	ПЕЧЕНЬЕ (ПОРЦ)	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02	0,00	19,50	12,30	26,10	4,50	0,30
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (100)	100	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	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
	<i>Итого:</i>	<i>220</i>	<i>5,81</i>	<i>6,25</i>	<i>34,53</i>	<i>217,61</i>	<i>0,10</i>	<i>0,19</i>	<i>10,30</i>	<i>39,50</i>	<i>146,70</i>	<i>126,00</i>	<i>26,60</i>	<i>2,38</i>
УЖИН														
21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,35	1,82	1,90	25,42	0,01	0,02	1,02	0,00	7,26	13,75	9,14	0,16
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,40	23,98	3,39	283,02	0,09	0,50	0,72	288,44	120,01	230,76	18,84	2,39
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,06	0,01	9,18	37,00	0,00	0,00	2,59	0,00	2,92	1,46	0,81	0,07
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>16,85</i>	<i>26,13</i>	<i>34,15</i>	<i>439,20</i>	<i>0,14</i>	<i>0,53</i>	<i>4,33</i>	<i>288,44</i>	<i>138,19</i>	<i>271,97</i>	<i>34,39</i>	<i>3,06</i>

Зав.протипод.

Калькулятор