

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

/Пыззарь М.В./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИН ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ГУТУ
Анастасия
Эдуардовна
Директор

/Гуту А.Э./

М.П.

| День 6 | | 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. | | 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 | | |
| 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>9,18</i> | <i>15,41</i> | <i>48,51</i> | <i>369,50</i> | <i>0,17</i> | <i>0,29</i> | <i>2,06</i> | <i>84,85</i> | <i>208,49</i> | <i>230,65</i> | <i>41,33</i> | <i>1,64</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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17/21 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 30 | 0,31 | 1,86 | 1,08 | 22,28 | 0,02 | 0,01 | 7,13 | 0,00 | 3,99 | 7,45 | 5,70 | 0,26 | | |
| 129/21 | СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЛЕМ | 150 | 1,61 | 3,22 | 11,04 | 79,61 | 0,06 | 0,03 | 7,14 | 0,00 | 7,10 | 29,45 | 11,07 | 0,48 | | |
| 308/21 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 50 | 6,60 | 2,15 | 2,97 | 57,57 | 0,05 | 0,08 | 1,03 | 19,20 | 26,63 | 104,65 | 24,01 | 0,55 | | |
| 377/21 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,28 | 4,89 | 15,36 | 114,55 | 0,11 | 0,09 | 18,04 | 23,27 | 29,91 | 68,03 | 22,80 | 0,83 | | |
| 486/21 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,06 | 0,06 | 8,96 | 36,60 | 0,01 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 2,63 | 1,65 | 1,35 | 0,35 | | |
| 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>14,74</i> | <i>12,82</i> | <i>59,25</i> | <i>411,25</i> | <i>0,30</i> | <i>0,22</i> | <i>34,84</i> | <i>42,47</i> | <i>81,46</i> | <i>260,13</i> | <i>76,33</i> | <i>3,82</i> | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 579/21 | СУХАРИ | 30 | 0,13 | 0,16 | 1,00 | 5,97 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 1,20 | 0,21 | 0,02 | | |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (100) | 100 | 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 | 0,36 | 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>3,09</i> | <i>3,02</i> | <i>22,02</i> | <i>127,63</i> | <i>0,06</i> | <i>0,15</i> | <i>10,60</i> | <i>20,00</i> | <i>123,73</i> | <i>96,10</i> | <i>21,31</i> | <i>2,10</i> | | |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 369/21 | СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ | 180 | 23,69 | 30,56 | 15,04 | 429,95 | 0,11 | 0,29 | 1,86 | 157,95 | 34,09 | 254,09 | 31,88 | 2,54 | | |
| 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>26,73</i> | <i>30,88</i> | <i>43,70</i> | <i>559,64</i> | <i>0,15</i> | <i>0,30</i> | <i>1,86</i> | <i>157,95</i> | <i>42,41</i> | <i>280,13</i> | <i>37,51</i> | <i>3,01</i> | | |

Зав.производ. 

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

 Пьянзарь М.В./
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР НН ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

 Гуту А.Э./
М.П.

| День 7 | | 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 | Углев. | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 213/21 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 140 | 6,23 | 5,48 | 22,69 | 165,00 | 0,17 | 0,17 | 3,31 | 26,29 | 86,29 | 161,83 | 77,53 | 2,36 |
| 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 |
| 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 |
| | <i>Итого:</i> | <i>350</i> | <i>10,31</i> | <i>8,25</i> | <i>44,65</i> | <i>294,11</i> | <i>0,19</i> | <i>0,22</i> | <i>3,38</i> | <i>49,29</i> | <i>180,66</i> | <i>233,83</i> | <i>85,33</i> | <i>2,71</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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5/21 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОВОЧАШНОЙ И ОГУРЦОВ | 30 | 0,35 | 1,82 | 0,93 | 21,54 | 0,01 | 0,01 | 7,57 | 0,00 | 9,19 | 8,20 | 4,04 | 0,15 |
| 104/21 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 0,63 | 3,04 | 1,98 | 37,82 | 0,01 | 0,02 | 12,18 | 0,00 | 14,81 | 13,51 | 6,80 | 0,23 |
| 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 |
| 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 |
| 388/21 | ЩОРЕ ИЗ ГОРОХА | 110 | 11,31 | 1,10 | 27,47 | 165,07 | 0,45 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 63,45 | 181,51 | 59,03 | 3,75 |
| 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>25,71</i> | <i>16,99</i> | <i>74,57</i> | <i>554,13</i> | <i>0,56</i> | <i>0,23</i> | <i>20,22</i> | <i>17,20</i> | <i>143,18</i> | <i>366,46</i> | <i>99,50</i> | <i>7,71</i> |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 542/21 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3,66 | 7,11 | 29,69 | 197,34 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 31,07 | 8,25 | 34,09 | 5,62 | 0,46 |
| 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>14,16</i> | <i>13,11</i> | <i>44,54</i> | <i>352,74</i> | <i>0,17</i> | <i>0,51</i> | <i>1,95</i> | <i>76,07</i> | <i>374,25</i> | <i>311,59</i> | <i>49,12</i> | <i>0,76</i> |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| 279/21 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (130) | 130 | 28,29 | 7,83 | 20,00 | 263,70 | 0,06 | 0,33 | 0,25 | 46,41 | 152,46 | 235,46 | 31,04 | 0,61 |
| 437/21 | СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ) | 50 | 0,26 | 0,02 | 9,26 | 38,23 | 0,01 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 9,03 | 8,99 | 5,25 | 0,18 |
| 487/21 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (180) | 180 | 0,29 | 0,19 | 13,70 | 57,74 | 0,02 | 0,01 | 9,63 | 0,00 | 12,56 | 7,73 | 5,55 | 1,08 |
| 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>31,88</i> | <i>8,36</i> | <i>62,64</i> | <i>453,43</i> | <i>0,13</i> | <i>0,36</i> | <i>10,08</i> | <i>46,41</i> | <i>182,05</i> | <i>278,18</i> | <i>47,44</i> | <i>2,31</i> |

Зав.производ. 

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

Пыльварь М.В./

м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

Гуту А.Э./

м.п.



| День 8 | | ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ) | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|--|-----------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| N рецеп. | Наименование блюда | Выход | Пшеничные вещества, г | | | Ккалории, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеб. | | B1, мг | B2, мг | C, мг | A, мкг | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 234/21 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОБЦЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 140 | 4,93 | 6,04 | 20,16 | 154,67 | 0,13 | 0,15 | 1,05 | 29,29 | 108,46 | 142,36 | 38,37 | 0,85 |
| 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>9,63</i> | <i>17,02</i> | <i>43,60</i> | <i>366,11</i> | <i>0,19</i> | <i>0,31</i> | <i>2,22</i> | <i>87,29</i> | <i>225,90</i> | <i>253,51</i> | <i>62,95</i> | <i>1,68</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 |
| 100/21 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 150 | 1,53 | 3,26 | 12,09 | 83,79 | 0,07 | 0,04 | 9,73 | 0,00 | 9,52 | 45,61 | 16,08 | 0,58 |
| 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 |
| 368/21 | СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 7,02 | 11,12 | 1,34 | 133,51 | 0,03 | 0,09 | 0,59 | 57,70 | 13,31 | 72,31 | 7,20 | 0,74 |
| 175/21 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (110) | 110 | 1,58 | 3,06 | 7,35 | 63,22 | 0,06 | 0,05 | 16,34 | 14,08 | 23,99 | 41,78 | 20,50 | 0,58 |
| 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>550</i> | <i>14,84</i> | <i>21,58</i> | <i>54,11</i> | <i>469,95</i> | <i>0,24</i> | <i>0,22</i> | <i>49,21</i> | <i>86,78</i> | <i>86,18</i> | <i>233,04</i> | <i>66,31</i> | <i>4,13</i> |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 535/21 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СЛОБНОГО ТЕСТА | 50 | 3,70 | 4,55 | 19,29 | 132,95 | 0,06 | 0,05 | 11,60 | 27,49 | 20,58 | 41,57 | 8,92 | 0,59 |
| 469/21 | МОЛОКО КНЯЖАЧЕННОЕ | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 79,95 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 30,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| | <i>Итого:</i> | <i>200</i> | <i>8,05</i> | <i>8,30</i> | <i>26,49</i> | <i>212,90</i> | <i>0,12</i> | <i>0,28</i> | <i>13,55</i> | <i>57,49</i> | <i>200,58</i> | <i>176,57</i> | <i>29,92</i> | <i>0,74</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.производ. _____

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

Пильзнь М.В.
Пильзнь М.В./
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИП-ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА



Луту А.Э./

М.П.

| День 9 | | ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ) | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------------------------|--|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| N 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 235/21 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 140 | 5,14 | 5,33 | 24,78 | 167,64 | 0,14 | 0,12 | 0,89 | 26,85 | 90,30 | 126,21 | 32,26 | 0,82 |
| 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>11,83</i> | <i>10,35</i> | <i>47,92</i> | <i>332,15</i> | <i>0,20</i> | <i>0,31</i> | <i>2,13</i> | <i>67,85</i> | <i>292,57</i> | <i>279,21</i> | <i>52,66</i> | <i>1,25</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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 150/21 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ.ПР-ВА) | 30 | 0,04 | 0,14 | 0,23 | 2,34 | 0,00 | 0,00 | 0,29 | 0,00 | 0,96 | 0,90 | 0,39 | 0,02 |
| 95/21 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,13 | 3,10 | 7,48 | 62,34 | 0,03 | 0,03 | 12,58 | 0,00 | 19,96 | 29,41 | 14,66 | 0,67 |
| 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 |
| 350/21 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИК" | 50 | 6,34 | 8,00 | 11,16 | 142,04 | 0,06 | 0,07 | 6,27 | 6,36 | 25,61 | 97,89 | 17,83 | 1,32 |
| 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 |
| 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>550</i> | <i>16,30</i> | <i>17,70</i> | <i>80,20</i> | <i>545,39</i> | <i>0,21</i> | <i>0,19</i> | <i>169,17</i> | <i>38,96</i> | <i>83,72</i> | <i>219,51</i> | <i>53,61</i> | <i>4,46</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 |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (100) | 100 | 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 | 0,36 | 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>4,13</i> | <i>12,04</i> | <i>39,77</i> | <i>283,96</i> | <i>0,08</i> | <i>0,16</i> | <i>10,60</i> | <i>21,80</i> | <i>125,80</i> | <i>107,50</i> | <i>22,90</i> | <i>2,26</i> |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| 282/21 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (130) | 130 | 11,21 | 5,34 | 37,93 | 244,59 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | 42,01 | 51,41 | 129,58 | 26,46 | 0,66 |
| 406/21 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (30) | 30 | 0,79 | 1,57 | 4,92 | 36,95 | 0,01 | 0,04 | 0,29 | 9,30 | 27,59 | 21,64 | 3,34 | 0,05 |
| 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>380</i> | <i>15,04</i> | <i>7,23</i> | <i>71,51</i> | <i>411,23</i> | <i>0,10</i> | <i>0,19</i> | <i>0,37</i> | <i>51,31</i> | <i>87,32</i> | <i>177,26</i> | <i>35,43</i> | <i>1,18</i> |

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

/Пыльцарь М.В./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ЦН ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

/Гуту А.Э./

М.П.

| День 10 | | 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 | Углев. | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 139/21 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 140 | 4,09 | 4,91 | 14,02 | 116,58 | 0,06 | 0,16 | 1,27 | 30,80 | 120,44 | 98,78 | 15,51 | 0,29 |
| 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>6,97</i> | <i>14,45</i> | <i>35,08</i> | <i>298,14</i> | <i>0,10</i> | <i>0,25</i> | <i>1,86</i> | <i>79,80</i> | <i>181,16</i> | <i>155,32</i> | <i>24,64</i> | <i>0,61</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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17/21 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 30 | 0,31 | 1,86 | 1,08 | 22,28 | 0,02 | 0,01 | 7,13 | 0,00 | 3,99 | 7,45 | 5,70 | 0,26 |
| 118/21 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 150 | 1,50 | 3,46 | 7,62 | 67,56 | 0,06 | 0,03 | 11,84 | 0,00 | 16,85 | 40,92 | 16,00 | 0,55 |
| 333/21 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 19,91 | 15,69 | 9,07 | 257,06 | 0,08 | 0,17 | 25,12 | 32,00 | 38,86 | 206,43 | 33,66 | 2,94 |
| 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 |
| 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>560</i> | <i>26,10</i> | <i>22,65</i> | <i>50,67</i> | <i>510,78</i> | <i>0,24</i> | <i>0,24</i> | <i>53,47</i> | <i>36,00</i> | <i>82,40</i> | <i>313,34</i> | <i>73,04</i> | <i>6,08</i> |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 583/21 | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ | 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 |
| 470/21 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (100) | 100 | 7,00 | 4,00 | 9,90 | 103,60 | 0,07 | 0,32 | 1,30 | 30,00 | 244,00 | 185,00 | 29,00 | 0,20 |
| 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>9,91</i> | <i>7,75</i> | <i>39,63</i> | <i>267,91</i> | <i>0,13</i> | <i>0,36</i> | <i>10,30</i> | <i>49,50</i> | <i>270,70</i> | <i>221,00</i> | <i>41,60</i> | <i>2,48</i> |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| 303/21 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 60 | 8,98 | 4,47 | 1,97 | 83,98 | 0,07 | 0,12 | 0,45 | 39,95 | 45,48 | 143,11 | 28,10 | 0,65 |
| 377/21 | ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (120) | 120 | 2,49 | 5,33 | 16,76 | 124,96 | 0,12 | 0,10 | 19,68 | 25,38 | 32,63 | 74,21 | 24,88 | 0,90 |
| 495/21 | КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,40 | 0,02 | 19,60 | 80,15 | 0,00 | 0,01 | 0,36 | 0,00 | 20,25 | 13,86 | 5,40 | 1,11 |
| 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>14,91</i> | <i>10,14</i> | <i>58,01</i> | <i>382,85</i> | <i>0,23</i> | <i>0,24</i> | <i>30,49</i> | <i>65,33</i> | <i>106,36</i> | <i>257,18</i> | <i>63,98</i> | <i>3,10</i> |

Зав. производ.

Калькулятор