

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

*Пыльцарь М.В.*  
м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

*Гуту А.Э.*  
м.п.

День 1		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА - ЛЕТО), ДЛЯ ДЕТЕЙ СТРАДАЮЩИХ АЛЛЕРГИЕЙ													
N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углек.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
54/2003	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	170	1,84	5,36	19,46	133,43	0,02	0,01	0,00	0,00	2,10	39,55	13,15	0,26	
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	
578/21	ПЕЧЕНЬЕ/СУШКА/ВАФЛИ	30	3,39	4,38	44,10	229,38	0,04	0,03	0,00	20,10	17,10	42,90	7,50	0,75	
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,04	0,03	0,03	
	<i>Итого:</i>	<i>420</i>	<i>6,75</i>	<i>9,90</i>	<i>83,38</i>	<i>449,61</i>	<i>0,08</i>	<i>0,05</i>	<i>0,00</i>	<i>20,10</i>	<i>23,56</i>	<i>95,49</i>	<i>23,48</i>	<i>1,26</i>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
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>	
<b>ОБЕД</b>															
1/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,77	3,04	4,66	49,10	0,01	0,02	17,95	0,00	20,25	14,60	7,85	0,27	
112/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1,81	3,04	14,17	91,26	0,11	0,06	17,43	0,00	11,21	53,51	22,20	0,83	
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	11,29	16,65	2,70	205,77	0,06	0,11	3,54	72,07	18,52	109,72	15,53	1,14	
99/2003	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,97	7,68	8,65	115,62	0,06	0,06	69,45	0,00	78,05	57,96	26,73	1,06	
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 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	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	
	<i>Итого:</i>	<i>710</i>	<i>22,66</i>	<i>31,29</i>	<i>78,27</i>	<i>685,28</i>	<i>0,32</i>	<i>0,29</i>	<i>108,73</i>	<i>72,07</i>	<i>163,78</i>	<i>315,65</i>	<i>93,01</i>	<i>6,18</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
582/21	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60	
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ (200)	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23	
	<i>Итого:</i>	<i>260</i>	<i>5,54</i>	<i>6,80</i>	<i>63,60</i>	<i>337,76</i>	<i>0,07</i>	<i>0,05</i>	<i>0,40</i>	<i>39,00</i>	<i>47,10</i>	<i>67,60</i>	<i>15,00</i>	<i>1,83</i>	
<b>УЖИН</b>															
353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	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	2,89	13,56	23,33	226,96	0,17	0,11	28,55	28,50	15,99	85,08	32,83	1,30	
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (200)	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01	0,00	2,00	0,00	3,50	2,20	1,80	0,47	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
	<i>Итого:</i>	<i>470</i>	<i>17,89</i>	<i>15,94</i>	<i>65,42</i>	<i>476,74</i>	<i>0,32</i>	<i>0,25</i>	<i>31,01</i>	<i>57,90</i>	<i>75,27</i>	<i>289,28</i>	<i>76,77</i>	<i>3,10</i>	

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

Пыльцарь М.В./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"


ДИРЕКТОР ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

/Гуту А.Э./

М.П.

День 2		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО), ДЛЯ ДЕТЕЙ СТРАДАЮЩИХ АЛЛЕРГИЕЙ												
N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
53/2003	КАША КУКУРУЗНАЯ	170	2,82	5,50	24,14	157,37	0,04	0,02	0,00	0,00	6,80	37,16	10,20	0,92
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
578/21	ПЕЧЕНЬЕ/СУШКА/ВАФЛИ	30	3,39	4,38	44,10	229,38	0,04	0,03	0,00	20,10	17,10	42,90	7,50	0,75
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	3,24	1,62	0,89	0,08
	<i>Итого:</i>	<i>420</i>	<i>7,80</i>	<i>10,05</i>	<i>88,28</i>	<i>474,74</i>	<i>0,10</i>	<i>0,06</i>	<i>2,88</i>	<i>20,10</i>	<i>31,14</i>	<i>94,68</i>	<i>21,39</i>	<i>1,97</i>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
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>
<b>ОБЕД</b>														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,62	2,88	16,54	110,57	0,20	0,07	12,00	11,44	29,17	92,11	32,61	1,60
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ	100	22,38	9,62	6,63	202,58	0,38	2,74	41,25	10250,00	11,25	392,60	22,50	8,63
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
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,29	0,19	13,71	57,74	0,02	0,01	9,63	0,00	12,56	7,73	5,55	1,08
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
574/21	ХЛЕБ РЖАВОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	<i>Итого:</i>	<i>700</i>	<i>35,37</i>	<i>24,45</i>	<i>84,98</i>	<i>701,49</i>	<i>0,84</i>	<i>2,95</i>	<i>89,22</i>	<i>10284,24</i>	<i>89,77</i>	<i>641,50</i>	<i>109,23</i>	<i>14,37</i>
<b>ПОЛДНИК</b>														
580/21	ВАФЛИ 50	50	1,40	1,65	38,65	175,05	0,02	0,02	0,00	1,00	8,00	28,00	5,00	0,75
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (200)	200	0,32	0,21	15,23	64,16	0,02	0,01	10,70	0,00	13,95	8,59	6,16	1,20
	<i>Итого:</i>	<i>250</i>	<i>1,72</i>	<i>1,86</i>	<i>53,88</i>	<i>239,21</i>	<i>0,04</i>	<i>0,03</i>	<i>10,70</i>	<i>1,00</i>	<i>21,95</i>	<i>36,59</i>	<i>11,16</i>	<i>1,95</i>
<b>УЖИН</b>														
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,28	20,27	19,15	340,18	0,21	0,23	24,45	67,90	33,78	233,87	49,45	2,72
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,04	0,03	0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	<i>Итого:</i>	<i>450</i>	<i>24,08</i>	<i>20,67</i>	<i>53,73</i>	<i>497,30</i>	<i>0,27</i>	<i>0,25</i>	<i>24,45</i>	<i>67,90</i>	<i>44,14</i>	<i>266,41</i>	<i>56,48</i>	<i>3,30</i>

Зав.проект. 

Калькулятор 

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

 /Плющарь М.В./  
м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

 /Гуту А.Э./  
м.п.

День 3		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО), ДЛЯ ДЕТЕЙ СТРАДАЮЩИХ АЛЛЕРГИЕЙ													
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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	9,82	7,96	44,41	288,52	0,34	0,16	5,59	26,15	17,11	233,44	155,35	5,22	
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	
578/21	ПЕЧЕНЬЕ/СУШКА/ВАФЛИ	30	3,39	4,38	44,10	229,38	0,04	0,03	0,00	20,10	17,10	42,90	7,50	0,75	
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,04	0,03	0,03	
	<i>Итого:</i>	<i>420</i>	<i>14,73</i>	<i>12,50</i>	<i>108,33</i>	<i>604,70</i>	<i>0,40</i>	<i>0,20</i>	<i>5,59</i>	<i>46,25</i>	<i>38,57</i>	<i>289,38</i>	<i>165,68</i>	<i>6,22</i>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
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>	
<b>ОБЕД</b>															
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,64	2,58	3,00	37,74	0,02	0,02	12,74	0,00	16,79	14,82	8,86	0,45	
131/21	СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	170	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	0,08	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	70	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	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	0,45	0,20	15,11	64,09	0,02	0,02	24,62	0,00	17,65	11,82	7,60	0,86	
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	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	
	<i>Итого:</i>	<i>680</i>	<i>30,08</i>	<i>26,76</i>	<i>107,75</i>	<i>792,07</i>	<i>0,55</i>	<i>0,46</i>	<i>55,64</i>	<i>48,58</i>	<i>170,40</i>	<i>504,25</i>	<i>193,63</i>	<i>9,59</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
582/21	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60	
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (200)	200	0,50	0,22	16,79	71,21	0,03	0,02	27,36	0,00	19,61	13,13	8,45	0,96	
	<i>Итого:</i>	<i>260</i>	<i>5,60</i>	<i>7,00</i>	<i>58,61</i>	<i>319,91</i>	<i>0,10</i>	<i>0,06</i>	<i>27,36</i>	<i>39,00</i>	<i>44,21</i>	<i>65,33</i>	<i>17,45</i>	<i>1,56</i>	
<b>УЖИН</b>															
156/21	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	200	0,58	4,98	1,74	56,50	0,00	0,01	0,00	24,00	1,44	1,80	0,00	0,01	
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,04	0,03	0,03	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
	<i>Итого:</i>	<i>450</i>	<i>4,38</i>	<i>5,38</i>	<i>36,32</i>	<i>213,62</i>	<i>0,06</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>24,00</i>	<i>11,80</i>	<i>34,34</i>	<i>7,03</i>	<i>0,59</i>	

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

 /Плыньзарь М.В./  
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

 /Гуту А.Э./  
М.П.



День 4		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО), ДЛЯ ДЕТЕЙ СТРАДАЮЩИХ АЛЛЕРГИЕЙ												
№ рецеп.	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
60/2003	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	3,74	5,58	24,46	163,03	0,10	0,03	0,00	0,00	29,92	128,38	18,70	0,67
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
578/21	ПЕЧЕНЬЕ/СУШКА/ВАФЛИ	30	3,39	4,38	44,10	229,38	0,04	0,03	0,00	20,10	17,10	42,90	7,50	0,75
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,04	0,03	0,03
	<i>Итого:</i>	<i>420</i>	<i>8,65</i>	<i>10,12</i>	<i>88,38</i>	<i>479,21</i>	<i>0,16</i>	<i>0,07</i>	<i>0,00</i>	<i>20,10</i>	<i>51,38</i>	<i>184,32</i>	<i>29,03</i>	<i>1,67</i>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
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>
<b>ОБЕД</b>														
15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,39	3,05	1,03	33,08	0,01	0,02	4,88	0,00	13,48	14,82	7,24	0,28
98/21	СВЕКОЛЬНИК	180	1,65	3,78	12,35	90,06	0,05	0,05	11,56	0,00	27,08	48,00	22,49	1,17
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	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	3,26	5,25	34,23	197,21	0,04	0,03	0,00	23,20	5,09	71,04	23,10	0,47
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ 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 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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	<i>Итого:</i>	<i>680</i>	<i>20,69</i>	<i>16,82</i>	<i>103,51</i>	<i>648,13</i>	<i>0,26</i>	<i>0,23</i>	<i>17,30</i>	<i>36,00</i>	<i>127,24</i>	<i>360,26</i>	<i>105,65</i>	<i>5,38</i>
<b>ПОЛДНИК</b>														
578/21	СУШКИ (ПОРЦ.)	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ 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
	<i>Итого:</i>	<i>250</i>	<i>0,40</i>	<i>0,02</i>	<i>19,60</i>	<i>80,15</i>	<i>0,00</i>	<i>0,01</i>	<i>0,36</i>	<i>0,00</i>	<i>20,25</i>	<i>13,86</i>	<i>5,40</i>	<i>1,11</i>
<b>УЖИН</b>														
111/2003	ФАСОЛЬ ОТВАРНАЯ	200	20,37	11,93	45,59	371,21	0,49	0,18	0,00	0,00	145,50	465,80	99,91	5,72
476/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,13	0,12	25,71	104,43	0,01	0,01	2,98	0,00	9,22	10,98	2,68	0,70
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	<i>Итого:</i>	<i>450</i>	<i>24,30</i>	<i>12,45</i>	<i>95,90</i>	<i>592,84</i>	<i>0,56</i>	<i>0,21</i>	<i>2,98</i>	<i>0,00</i>	<i>164,72</i>	<i>509,28</i>	<i>109,59</i>	<i>6,97</i>

Зав.производ.



Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

 /Плызарь М.В./  
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

 /Гуту А.Э./  
М.П.

День 5		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО), ДЛЯ ДЕТЕЙ СТРАДАЮЩИХ АЛЛЕРГИЕЙ												
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углек.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
54/2003	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	170	1,84	5,36	19,46	133,43	0,02	0,01	0,00	0,00	2,10	39,55	13,15	0,26
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
578/21	ПЕЧЕНЬЕ/СУШКА/ВАФЛИ	30	3,39	4,38	44,10	229,38	0,04	0,03	0,00	20,10	17,10	42,90	7,50	0,75
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	3,24	1,62	0,89	0,08
	<i>Итого:</i>	<i>420</i>	<i>6,82</i>	<i>9,91</i>	<i>83,60</i>	<i>450,80</i>	<i>0,08</i>	<i>0,05</i>	<i>2,88</i>	<i>20,10</i>	<i>26,44</i>	<i>97,07</i>	<i>24,34</i>	<i>1,31</i>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
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>
<b>ОБЕД</b>														
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,72	3,05	4,22	47,18	0,01	0,02	4,80	0,00	17,76	20,70	10,56	0,67
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,31	3,78	7,75	70,29	0,06	0,04	15,01	0,00	15,02	35,21	14,68	0,53
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	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	0,64	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	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00	0,00	11,07	3,06	3,06	0,57
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	<i>Итого:</i>	<i>730</i>	<i>33,61</i>	<i>34,56</i>	<i>89,03</i>	<i>801,57</i>	<i>0,45</i>	<i>0,50</i>	<i>234,19</i>	<i>36,75</i>	<i>92,06</i>	<i>458,37</i>	<i>112,17</i>	<i>8,54</i>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
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
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00	0,00	11,07	3,06	3,06	0,57
	<i>Итого:</i>	<i>300</i>	<i>3,52</i>	<i>4,00</i>	<i>47,41</i>	<i>239,73</i>	<i>0,07</i>	<i>0,09</i>	<i>189,00</i>	<i>19,50</i>	<i>37,77</i>	<i>39,06</i>	<i>15,66</i>	<i>2,85</i>
<b>УЖИН</b>														
145/21	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	0,81	0,66	0,61	11,57	0,01	0,03	0,69	14,00	5,22	14,75	1,64	0,20
99/2003	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,97	7,68	8,65	115,62	0,06	0,06	69,45	0,00	78,05	57,96	26,73	1,06
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	3,24	1,62	0,89	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	<i>Итого:</i>	<i>470</i>	<i>7,65</i>	<i>8,75</i>	<i>44,06</i>	<i>285,50</i>	<i>0,13</i>	<i>0,11</i>	<i>73,02</i>	<i>14,00</i>	<i>96,51</i>	<i>106,83</i>	<i>36,26</i>	<i>1,89</i>

Зав.производ.

Калькулятор