

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	2,64	5,25	5,88	26,43	179,59	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			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	
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:		4,86	10,78	9,90	48,65	326,77	0,11	0,28	1,89	67,32	268,09	220,59	31,96	0,76

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 1,)

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 1,)

1/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,47	0,77	3,04	4,66	49,10	0,02	0,02	18,00		20,25	14,78	8,03	0,28	
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	160/20	1,16	1,89	2,93	11,59	80,25	0,06	0,04	7,99	8,10	9,56	37,37	12,60	0,54	
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	0,27	11,29	16,65	2,70	205,77	0,06	0,11	3,54	72,07	18,52	109,72	15,53	1,14	
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	4,86	31,20	188,15	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	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
		Итого по подменю:		9,83	24,66	28,36	98,24	746,80	0,30	0,23	29,89	100,97	93,73	281,74	63,93	5,56

№ 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

ПОЛДНИК (День 1,)

530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,23	3,77	3,61	42,31	216,82	0,06	0,04	0,15	10,58	11,40	36,66	7,64	0,84
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:			6,21	17,77	11,61	62,11	424,02	0,20	0,68	2,75	70,58	499,40	406,66	65,64	1,24

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	2,33	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	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:			6,54	17,89	15,94	65,42	476,74	0,32	0,25	31,01	57,90	75,27	289,28	76,77	3,10

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Язеев Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,07	6,07	5,77	30,71	199,08	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	162,29	31,48	1,56
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
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
			5,56	11,12	17,04	55,65	420,50	0,19	0,34	2,38	92,60	243,69	284,01	58,48	2,46

ЗАВТРАК (День 2,)

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 2,)

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
			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

Итого по подменю:

ОБЕД (День 2,)

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,29	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00		15,50	28,00	17,00	0,70
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	1,65	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	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	2,70	5,78	18,15	135,38	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	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
			8,64	36,31	19,48	86,37	666,00	0,87	2,99	100,19	****,**	119,33	666,83	119,91	14,76

Итого по подменю:

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
ПОЛДНИК (День 2,)															
581/21	ПРЯНИК	50	3,13	1,95	15,30	31,25	270,50	0,03	0,01		3,00	4,00	21,00	3,00	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	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:			5,56	8,35	20,90	55,55	443,70	0,16	0,34	17,60	43,00	268,00	217,50	44,50	3,80

УЖИН (День 2,)

376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	1,92	20,28	20,27	19,15	340,18	0,21	0,23	24,45	67,90	33,78	233,87	49,45	2,72
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:			5,40	24,15	20,68	53,95	498,49	0,27	0,25	27,33	67,90	47,02	267,99	57,34	3,35

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

Итого по подменю: 1,15

Директор
И. Гуту А.Э./

Заведующая
И. Гилёва Н.Л./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

№ 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	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,)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe								
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:														11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 3,)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,30	0,64	2,58	3,00	37,74	0,02	0,02	12,88		16,79	15,28	9,32	0,46
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

№ 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:				10,78	30,08	26,76	107,75	792,07	0,55	0,46	55,78	48,58	170,40	504,71	194,09	9,60

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. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



/Гуту А.Э./

Директор

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	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,)

15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,15	0,47	3,06	1,54	35,61	0,02	0,02	5,51		15,43	18,47	8,12	0,33
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:				10,44	21,03	18,33	104,38	666,64	0,27	0,24	17,96	51,00	137,79	369,91	107,33	5,45

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. _____ //

Калькулятор _____ /Язева Н.А./

"Утверждаю" /Гуту А.Э./

ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано" /Гилёва Н.Л./

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

№ рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	Y		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

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:				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 КИПАЧЕННОЕ	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	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого по подменю:				4,52	8,95	8,99	45,21	297,55	0,16	0,35	17,60	59,50	276,30	222,60	46,00	3,80

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. _____ //

Калькулятор _____ /Язева Н.А./



«Согласовано»
ДЕТСКИЙ САД № 103



День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

№ 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	
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,07	6,07	5,77	30,71	199,08	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	162,29	31,48	1,56	
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	
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:			5,54	10,54	16,68	55,41	413,95	0,19	0,33	2,38	92,60	240,62	268,29	48,28	1,93	

ЗАВТРАК (День 6,)

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 6,)

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 6,)

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,29	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00		15,50	28,00	17,00	0,70
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,33	1,93	3,87	13,25	95,53	0,07	0,04	8,57		8,52	35,34	13,28	0,58
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	0,42	9,24	3,01	4,16	80,60	0,07	0,11	1,44	26,88	37,28	146,51	33,62	0,77
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,82	2,70	5,78	18,15	135,38	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	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			7,79	20,26	13,74	77,65	515,16	0,42	0,32	49,12	54,38	115,30	358,22	107,77	5,22

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
ПОЛДНИК (День 6,)														
579/21	СУХАРИ	50	0,17	0,21	0,27	1,67	9,95				0,55	2,00	0,35	0,03
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	1,98	14,00	8,00	19,80	207,20	0,14	0,64	2,60	60,00	370,00	58,00	0,40
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю: 3,62 14,81 8,87 36,17 283,75 0,19 0,67 17,60 60,00 512,55 388,50 71,85 3,73														

УЖИН (День 6,)

375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,45	14,88	20,06	34,50	378,04	0,09	0,12	2,53	44,10	19,94	182,71	39,27	1,60
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: 6,91 18,68 20,46 69,08 535,16 0,15 0,14 2,53 44,10 30,30 215,25 46,30 2,18															

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

N рц.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg

ЗАВТРАК (День 7,)

213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	2,76	7,56	6,66	27,55	200,36	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	46,88	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
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:			4,98	13,09	10,68	49,77	347,54	0,25	0,34	4,74	64,92	259,14	313,55	108,97	3,26

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)

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 7,)

5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	50	0,16	0,59	3,04	1,55	35,90	0,01	0,01	12,62		15,32	13,66	6,73	0,25
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	0,24	0,76	3,65	2,38	45,39	0,02	0,02	14,61		17,77	16,22	8,16	0,28
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
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
388/21	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	130	3,25	13,37	1,30	32,47	195,08	0,53	0,10			74,98	214,51	69,76	4,43
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

№ 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:				9,57	33,33	22,79	95,57	720,69	0,70	0,31	27,82	18,08	179,09	465,76	124,25	9,66

ПОЛДНИК (День 7,)

542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,16	5,13	9,95	41,56	276,27	0,09	0,04			43,50	11,56	47,73	7,87	0,64
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (180)	180	1,78	12,60	7,20	17,82	186,48	0,13	0,58	2,34		54,00	439,20	333,00	52,20	0,36
Итого по подменю:				5,94	17,73	17,15	59,38	462,75	0,22	0,62	2,34	97,50	450,76	380,73	60,07	1,00

УЖИН (День 7,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29		53,55	175,92	271,68	35,82	0,70
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	0,32	0,21	15,23	64,16	0,02	0,01	10,70			13,95	8,59	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:				7,22	37,02	9,67	72,17	523,86	0,16	0,43	11,19	53,55	208,90	321,76	54,23	2,63

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

_____ /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор / Гуту А.Э./

Заведующая / Гилёва Н.Л./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P

ЗАВТРАК (День 8,)

234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	2,45	5,99	7,33	24,48	187,81	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	0,05	8,25	0,08	74,77		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	11,04	18,60	49,42	409,23	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	1,15			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 8,)

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,29	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00		15,50	28,00	17,00	0,70
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,45	1,84	3,91	14,51	100,55	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	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	0,19	9,83	15,57	1,87	186,92	0,05	0,13	0,82	80,78	18,64	101,23	10,08	1,04
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (130)	130	0,87	1,87	3,61	8,68	74,71	0,07	0,06	19,31	16,64	28,36	49,38	24,23	0,68
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

№ 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	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:				7,20	20,57	25,80	71,87	601,98	0,35	0,33	72,46	112,42	317,17	94,30	5,76

ПОЛДНИК (День 8,)

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	50	1,93	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 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	9,55	28,89	239,55	0,14	0,35	14,20	67,49	260,58	221,57	36,92	0,79

УЖИН (День 8,)

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. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

ООО "Престиж"

Директор
"Престиж"
ИПР. ДОКУМЕНТОВ

Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая
Гилёва Н.Л./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг																
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe												
ЗАВТРАК (День 9,)																											
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,01	6,24	6,47	30,09	203,56	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		2,56	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:			5,47	13,22	11,74	54,71	377,39	0,23	0,34	2,45	75,60	323,94	315,26	60,98	1,44												

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,)

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 9,)

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
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	0,90	1,36	3,72	8,98	74,81	0,04	0,04	15,10		23,96	35,30	17,59	0,80
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
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	70	1,56	8,88	11,20	15,63	198,86	0,09	0,09	8,78	8,91	35,85	137,04	24,96	1,85
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	4,86	31,20	188,15	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	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:				10,66	22,14	25,44	106,56	743,78	0,31	0,26	208,71	44,71	122,39	308,11	79,34	6,40

ПОЛДНИК (День 9,)

581/21	ПРЯНИК	50	3,13	1,95	15,30	31,25	270,50	0,03	0,01		3,00	4,00	21,00	3,00	0,30	
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	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого по подменю:				6,58	16,55	23,90	65,75	544,30	0,22	0,68	17,60	63,00	516,00	407,50	74,50	4,00

УЖИН (День 9,)

282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	4,38	12,93	6,16	43,76	282,22	0,06	0,16	0,09	48,47	59,32	149,52	30,53	0,76	
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	
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:				8,66	18,04	9,17	86,54	500,93	0,14	0,24	0,58	63,97	115,67	218,13	43,13	1,42

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

[Подпись] /Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



Директор
Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая
Гилёва Н.Л./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

№ 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		
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	1,70	4,96	5,96	17,02	141,56	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 (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		
			3,93	7,98	15,62	39,32	329,78	0,11	0,29	2,20	87,40	213,01	180,99	28,67	0,67		

ЗАВТРАК (День 10,)

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10,)

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
			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

Итого по подменю:

ОБЕД (День 10,)

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,29	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00		15,50	28,00	17,00	0,70
118/21	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	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
303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	0,23	10,48	5,21	2,30	97,98	0,08	0,14	0,53	46,61	53,06	166,96	32,78	0,76
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,82	2,70	5,78	18,15	135,38	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	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
			7,47	21,59	16,34	74,64	531,90	0,44	0,36	61,68	74,11	152,19	398,18	116,78	5,95

Итого по подменю:


№ 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 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 (180)	180	1,78	12,60	7,20	17,82	186,48	0,13	0,58	2,34	54,00	439,20	333,00	52,20	0,36
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:			5,34	15,75	11,19	53,43	377,43	0,21	0,63	17,34	73,50	475,50	375,60	70,20	3,96

УЖИН (День 10,)

333/21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	1,02	22,40	17,65	10,20	289,19	0,09	0,19	28,26	36,00	43,72	232,24	37,87	3,30
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,16	0,26	0,84	1,64	15,12	0,01	0,01	1,35	4,00	1,03	3,20	1,66	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:			6,21	26,59	19,01	62,15	525,94	0,17	0,23	32,59	40,00	63,97	278,92	49,21	4,63

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

 /Язева Н.А./