

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор

Гуту А.Э.

Заведующая

Гилёва Н.Л.

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛУ)САД №103

N рец.	Наименование блюда	Выход XE	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ХЕ		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	2,65	5,26	26,45	176,03	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	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,63	2,66	34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88	
Итого по подменю:			4,87	11,06	48,71	325,36	0,11	0,28	1,89	65,32	282,83	229,22	34,10	1,54	

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 1,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50	10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,01	0,50	10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 1,)

31/21	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,34	0,64	3,43	43,70	0,01	0,02	4,25		16,22	18,60	9,68	0,58
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	160/20	1,16	1,89	11,63	79,69	0,06	0,04	7,99	8,10	9,55	37,36	12,59	0,54
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	0,23	11,19	2,28	197,84	0,05	0,11	2,38	70,22	18,03	108,05	14,27	1,08
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,90	31,23	183,63	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	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	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,99	3,40	19,90	99,05	0,09	0,04			23,50	78,50	24,50	1,95
Итого по подменю:			9,78	23,94	97,91	730,94	0,31	0,25	14,98	99,12	101,20	309,38	76,31	6,20

№ 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 1,)															
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,23	3,77	3,48	42,32	215,65	0,06	0,04	0,15	10,58	11,40	36,66	7,64	0,84
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (200)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
				Итого по подменю: 5,03 9,57 8,48 50,32 315,85 0,14 0,38 1,55 50,58 251,40 216,66 35,64 1,04											
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	2,34	2,91	12,81	23,37	220,43	0,17	0,11	28,56	28,40	15,98	85,10	32,84	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: 6,55 17,91 15,19 65,46 470,21 0,32 0,25 31,02 57,80 75,26 289,30 76,78 3,10											

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор

Игулу А.Э./
«Престиж»
для документов

Заведующая

Гилёва Н.П./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛУСАД №103

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

ЗАВТРАК (День 2,)

232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,07	6,08	5,37	30,70	195,48	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	167,26	31,48	1,66
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	0,08	7,25	0,13	66,09		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:			5,56	11,16	15,64	55,69	408,22	0,19	0,34	2,38	92,60	243,69	288,98	58,48	2,56

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 2,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 2,)

9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (50)	50	0,41	0,80	3,05	4,12	47,10	0,01	0,01	12,65		21,07	15,52	7,18	0,29
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	1,63	4,99	2,57	16,34	108,42	0,21	0,08	12,00	11,60	25,45	77,32	29,89	1,63
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	2,72	5,19	18,18	130,26	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	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04			23,50	78,50	24,50	1,95
Итого по подменю:			8,86	36,10	21,43	88,72	692,03	0,87	3,00	96,84	****, **	133,18	665,06	119,37	14,78

№ 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	30	2,25	1,77	1,41	22,50	109,77	0,02	0,01			3,30	15,00	2,70	0,24
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 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:			4,97	8,29	7,13	49,74	296,29	0,15	0,35	20,60	40,00	272,10	214,80	46,90	4,40
УЖИН (День 2,)															
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	1,86	20,13	20,27	18,58	337,32	0,20	0,23	23,10	67,90	33,18	231,83	47,95	2,65
491/21	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,64	0,20	0,08	16,43	67,24	0,01	0,01	40,00		7,65	6,60	6,20	0,31
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:			5,96	24,13	20,75	59,61	521,76	0,27	0,26	63,10	67,90	50,83	270,93	61,15	3,51

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор

Гуту А.Э./

Заведующая

Гилёва Н.Л./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 Л)САД №103

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

ЗАВТРАК (День 3,)

236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	2,71	4,32	5,31	27,06	173,32	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		2,63	2,66	34,46				0,04	0,07	21,00	60,00	5,50	0,07
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	96,94	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
Итого по подменю:			5,37	11,51	10,63	53,74	351,60	0,12	0,34	2,49	74,26	330,98	280,12	47,13	0,78

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 3,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 3,)

42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,59	1,05	3,15	5,94	56,29	0,05	0,03	7,55		7,36	28,07	10,08	0,39
131/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	170	1,60	3,46	4,26	16,01	116,20	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	1,20	12,68	12,61	12,02	212,06	0,05	0,11	0,20	3,08	26,10	128,70	16,39	1,69
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,40	7,52	5,59	33,98	216,29	0,26	0,13	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	65,93	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	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04			23,50	78,50	24,50	1,95										
Итого по подменю:													11,32	30,16	26,63	113,29	815,04	0,60	0,48	50,45	48,58	172,40	536,19	205,14	9,82

ПОЛДНИК (День 3,)

531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,56	9,61	4,99	25,63	185,82	0,07	0,11	0,14	21,77	52,73	96,84	12,06	0,60										
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (200)	200	2,44	5,20	5,00	24,40	163,40	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	0,20										
Итого по подменю:													5,00	14,81	9,99	50,03	349,22	0,13	0,37	3,34	61,77	270,73	266,84	38,06	0,80

УЖИН (День 3,)

175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	1,37	2,89	4,92	13,65	110,38	0,11	0,09	29,70	25,60	43,63	75,97	37,27	1,05										
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83										
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:													4,83	6,89	5,38	48,27	268,92	0,17	0,11	29,70	25,60	58,73	116,14	45,94	2,43

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор _____

Заведующая _____

Гуту А.Э./

/Гилёва Н.Л./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛУ) САД №103
День 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК (День 4,)																		
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	2,80	6,07	5,41	28,02	185,06	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	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02			
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88			
			Итого по подменю:															
			5,03	9,32	14,13	50,41	366,02	0,17	0,26	1,71	82,26	199,46	269,26	41,25	1,87			

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
			Итого по подменю:												
			1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 4,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ)	50	0,09	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
98/21	СВЕКОЛЬНИК	180	1,18	1,48	3,78	11,77	87,03	0,05	0,05	11,71		23,24	43,77	20,25	1,01
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	0,78	9,57	3,76	7,81	103,38	0,08	0,09	0,50	12,80	45,84	146,54	32,12	0,58
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,43	3,28	4,67	34,26	192,18	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

№ 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	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04			23,50	78,50	24,50	1,95	
Итого по подменю:				10,45	20,31	14,59	104,39	630,10	0,29	0,25	15,11	46,00	142,22	384,81	116,07	5,66

ПОЛДНИК (День 4,)

550/21	МАННИК	70	2,30	4,03	4,52	23,04	149,00	0,04	0,10	0,18	40,20	41,55	60,31	8,23	0,51	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (200)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подменю:				3,10	9,83	9,52	31,04	249,20	0,12	0,44	1,58	80,20	281,55	240,31	36,23	0,71

УЖИН (День 4,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	2,99	29,28	9,99	29,87	326,54	0,08	0,40	0,63	72,50	219,35	317,72	34,51	1,16	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	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:				8,84	34,53	12,92	88,39	608,03	0,17	0,49	4,10	88,00	284,56	397,27	49,76	2,49

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Гуту А.З./

Заведующая

Гилёва Н.Л./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 Л)САД №103

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

ЗАВТРАК (День 5,)

229/21	КАША "ДРУЖБА"	170	2,33	4,40	5,44	23,33	159,83	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		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
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 12,03 11,12 48,19 340,94 0,14 0,35 2,47 73,90 333,30 295,77 58,08 1,42

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 5,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,01	0,50		10,10	42,40	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	7,79	70,41	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	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	2,73	24,98	24,19	27,33	426,50	0,26	0,30	31,00	26,75	29,00	311,84	61,03	4,56
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,33	0,43	1,85	3,25	31,33	0,01	0,01	1,35	10,00	1,68	4,94	1,90	0,11
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	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04		23,50	78,50	24,50	1,95		
Итого по подменю:				9,04	33,23	35,43	90,37	812,75	0,46	0,48	232,20	46,75	110,83	473,35	119,43	8,63

ПОЛДНИК (День 5,)

582/21	ПЕЧЕНЬЕ (ПОРЦ.)	30	2,09	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,50	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	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		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,)

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,46	0,79	4,05	4,63	58,14	0,03	0,03	3,99		13,67	26,94	15,86	0,38	
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,41	16,12	27,39	4,14	327,55	0,11	0,60	0,86	346,13	144,01	276,92	22,60	2,87	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87	
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:				4,35	20,97	31,90	43,60	545,41	0,20	0,65	7,73	346,13	175,66	345,61	48,00	4,67

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор

Гуту А.Э./

Заведующая

Гилёва Н.Л./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛУ)САД №103
День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ХЕ		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,07	6,08	5,37	30,70	195,48	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	167,26	31,48	1,66
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	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	96,94	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
Итого по подменю:			5,74	10,72	15,28	57,51	405,39	0,19	0,33	2,38	92,60	240,62	273,26	48,28	2,03

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 6,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 6,)

9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (50)	50	0,41	0,80	3,05	4,12	47,10	0,01	0,01	12,65		21,07	15,52	7,18	0,29
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,31	1,87	3,87	13,07	94,62	0,06	0,03	8,08		8,30	34,59	12,73	0,55
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	0,42	9,23	3,00	4,23	80,88	0,08	0,11	1,44	26,88	37,28	146,50	33,61	0,77
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,82	2,72	5,19	18,18	130,26	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	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04			23,50	78,50	24,50	1,95
Итого по подменю:			8,01	19,61	15,99	80,09	542,71	0,41	0,31	45,28	54,38	132,65	370,48	109,39	5,18

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		Б1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК (День 6,)															
579/21	СУХАРИ	30	2,00	2,55	3,24	20,01	119,40	0,04	0,02		11,40	6,60	24,00	4,20	0,57
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (200)	200	2,44	5,20	5,00	24,40	163,40	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	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:			6,20	8,47	8,96	62,05	362,72	0,15	0,32	21,20	51,40	253,40	213,80	46,40	4,73
УЖИН (День 6,)															
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,46	14,88	20,06	34,57	378,30	0,09	0,12	2,53	44,10	19,94	182,71	39,27	1,60
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83
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:			6,92	18,88	20,52	69,19	536,84	0,15	0,14	2,53	44,10	35,04	222,88	47,94	2,98

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  / Устинова Е.М. /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор _____

/Гуту А.Э./

Заведующая _____

/Гилёва Н.Л./

«Престиж»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛУ) САД №103

День 7

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

ЗАВТРАК (День 7,)

213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	2,76	7,57	6,26	27,57	196,89	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		2,63	2,66		34,46			0,04	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88

Итого по подменю: 4,98 13,37 10,39 49,83 346,22 0,25 0,34 4,74 62,92 273,88 322,18 111,11 4,04

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	-----------------------------------	-----	------	------	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 1,01 0,50 10,10 42,40 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД (День 7,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ)	50	0,09	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	0,59	1,17	3,73	5,89	61,84	0,04	0,03	18,74		19,85	28,57	12,92	0,46
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	1,20	12,68	12,61	12,02	212,06	0,05	0,11	0,20	3,08	26,10	128,70	16,39	1,69
388/21	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	130	3,14	15,00	1,04	31,36	194,82	0,59	0,12			58,03	147,35	57,38	4,56
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	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04			23,50	78,50	24,50	1,95
Итого по подменю:			9,99	34,83	19,76	99,82	716,23	0,80	0,34	21,84	13,08	172,03	428,08	127,29	10,31

ПОЛДНИК (День 7,)

542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,16	5,16	8,90	41,61	267,15	0,09	0,04		43,50	11,56	47,73	7,87	0,64
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (180)	180	0,72	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
Итого по подменю:			4,88	10,38	13,40	48,81	357,33	0,16	0,35	1,26	79,50	227,56	209,73	33,07	0,82

УЖИН (День 7,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	2,37	31,39	14,81	23,70	353,67	0,07	0,40	0,71	78,90	236,73	326,93	34,49	0,84
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	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	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:			7,28	35,78	15,44	72,79	573,24	0,16	0,44	11,59	78,90	269,69	377,00	52,90	2,77

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Гуту А.Э.



Заведующая

Гилёва Н.Л.



"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 Л)САД №103
День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg

ЗАВТРАК (День 8,)

234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	2,45	6,00	6,93	24,50	184,34	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	0,08	7,25	0,13	66,09		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 11,08 17,20 49,49 397,08 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	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	-----------------------------------	-----	------	------	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 1,01 0,50 10,10 42,40 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД (День 8,)

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
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,45	1,84	3,91	14,54	100,67	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	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	0,19	9,85	15,08	1,90	182,67	0,05	0,13	0,82	80,78	18,64	101,23	10,08	1,04
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (130)	130	0,89	1,88	3,23	8,88	72,04	0,07	0,06	19,29	16,80	28,35	49,35	24,21	0,68
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	1,51	0,45	0,20	15,11	65,93	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	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04			23,50	78,50	24,50	1,95										
Итого по подменю:													7,47	19,92	27,78	74,75	630,40	0,34	0,34	61,25	107,58	130,12	335,44	99,94	6,13

ПОЛДНИК (День 8,)

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	50	1,93	3,70	4,14	19,28	129,16	0,06	0,05	11,47	27,41	20,49	41,47	8,87	0,59										
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										
Итого по подменю:													2,89	9,50	9,14	28,88	235,76	0,14	0,35	14,07	67,41	260,49	221,47	36,87	0,79

УЖИН (День 8,)

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,46	0,79	4,05	4,63	58,14	0,03	0,03	3,99		13,67	26,94	15,86	0,38										
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,35	13,43	22,82	3,45	272,88	0,09	0,50	0,72	288,46	119,96	230,71	18,83	2,39										
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87										
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:													4,29	18,28	27,33	42,91	490,74	0,18	0,55	7,59	288,46	151,61	299,40	44,23	4,19

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор

Гуту А.Э.
Исполнительный директор
ООО "Престиж"
ИНН 58109361

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 Л)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	6,26	6,07	30,11	200,09	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		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07	
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	96,94	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13	
		Итого по подменю:		5,67	13,45	11,39	56,79	378,37	0,23	0,34	2,45	73,60	333,94	316,26	61,48	1,42

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
		Итого по подменю:		1,01	0,50	10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 9,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	50	0,39	0,95	4,45	3,85	59,25	0,01	0,03	3,50		20,50	18,50	7,50	0,35
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	0,86	1,26	3,72	8,60	72,90	0,04	0,04	14,20		23,56	33,94	16,59	0,75
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"	70	1,56	8,89	10,99	15,64	196,90	0,08	0,08	8,78	8,91	35,50	132,84	23,91	1,78
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,90	4,34	31,23	183,63	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	Mg	Fe	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04			23,50	78,50	24,50	1,95	
Итого по подменю:				10,71	21,79	26,06	107,10	750,01	0,33	0,28	206,52	39,71	136,58	325,95	86,33	6,36

ПОЛДНИК (День 9,)

581/21	ПРЯНИК	30	2,25	1,77	1,41	22,50	109,77	0,02	0,01			3,30	15,00	2,70	0,24	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (200)	200	2,44	5,20	5,00	24,40	163,40	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	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:				6,45	7,69	7,13	64,54	353,09	0,13	0,31	21,20	40,00	250,10	204,80	44,90	4,40

УЖИН (День 9,)

282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	4,43	12,62	7,51	44,34	295,43	0,06	0,16	0,21	54,91	76,85	165,43	30,16	0,80	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08	
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83	
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:				8,71	17,94	10,38	87,17	513,83	0,14	0,24	0,70	70,41	137,94	241,67	44,40	2,26

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"



Директор

/Гуту А.Э./

«Престиж»
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
ИНН 50-01-0033333

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус



Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ,МАЙ) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 Л)САД №103

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	XE		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	1,70	4,97	5,62	17,04	138,61	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	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88
Итого по подменю:			3,93	8,22	14,34	39,43	319,57	0,11	0,29	2,20	87,40	217,75	188,62	30,31	1,47

ЗАВТРАК (День 10,)

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 10,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ)	50	0,09	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
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	5,04	2,30	96,51	0,08	0,14	0,53	46,61	53,06	166,96	32,78	0,76
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,82	2,72	5,19	18,18	130,26	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	1,99	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04			23,50	78,50	24,50	1,95
Итого по подменю:			7,39	20,61	15,43	73,92	516,96	0,43	0,36	48,18	74,11	160,19	407,68	118,78	5,95

№ 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 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 (КЕФИР) (180)	180	0,72	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
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:			4,57	8,49	8,61	45,75	294,45	0,15	0,37	19,26	55,50	257,10	207,90	45,90	4,44
УЖИН (День 10,)															
333/21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	1,02	20,99	23,11	10,24	332,48	0,09	0,19	28,26	36,00	43,72	232,24	37,87	3,30
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,13	0,17	0,74	1,34	12,69			0,54	4,00	0,67	1,98	0,76	0,04
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
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
Итого по подменю:			5,79	25,40	24,27	57,96	551,43	0,15	0,22	29,20	40,00	76,89	282,12	51,63	5,12

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Устинова Е.М./