

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор / Гуту А.Э./

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	
<b>ЗАВТРАК (День 1,)</b>																
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	
		<b>Итого по подменю:</b>		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 ЯГ ОДНЫЕ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
		<b>Итого по подменю:</b>		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	
		<b>Итого по подменю:</b>		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	Fe	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				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
<b>УЖИН (День 1,)</b>																
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	
<b>Итого по подменю:</b>				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 \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./

"Утверждаю"  
 ООО "Престиж"  
 0188-0188-0188

"Согласовано"  
 ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор \_\_\_\_\_ /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	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК (День 2,)</b>																
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	
			Итого по подменю:	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

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
			Итого по подменю:	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	
			Итого по подменю:	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	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
581/21	ПРЯНИК	30	1,88	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				4,60	7,69	14,90	45,99	348,82	0,15	0,35	20,60	41,80	271,20	212,40	46,00	4,34

**ПОЛДНИК (День 2,)**

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	
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	
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,35			13,47	53,89					0,41			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	
<b>Итого по подменю:</b>				5,73	24,08	20,67	57,22	511,27	0,27	0,25	24,45	67,90	44,19	266,37	56,45	3,31

**УЖИН (День 2,)**

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

День 3

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												
<b>ЗАВТРАК (День 3,)</b>																											
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	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,)

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 3,)

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

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	
<b>Итого по подменю:</b>				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	
<b>Итого по подменю:</b>				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		
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	
<b>Итого по подменю:</b>				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"

Директор

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

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
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	XE	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	
		<b>Итого по подменю:</b>	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
		<b>Итого по подменю:</b>	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
		<b>Итого по подменю:</b>	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"

ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./



"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Заведующая /Гилёва Н.Л./



День 5

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	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
<b>Итого по подменю:</b>			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
<b>Итого по подменю:</b>			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 СВЕЖИХ 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		
<b>Итого по подменю:</b>				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 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	
<b>Итого по подменю:</b>				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,)**

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	
<b>Итого по подменю:</b>				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"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор / Гуту А.Э./

Заведующая / Гилёва Н.Л./

День 6

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	
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,)

Итого по подменю:

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

№ 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
<b>ПОЛДНИК (День 6,)</b>															
579/21	СУХАРИ	30	0,10	0,13	0,16	1,00	5,97				0,33	1,20	0,21	0,02	
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 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	
<b>Итого по подменю:</b>															
			3,84	14,85	8,88	38,44	293,09	0,19	0,68	20,60	60,00	517,13	391,00	74,41	4,38

**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	0,55
<b>Итого по подменю:</b>															
			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"

Директор *Ж.А.* /Гуту А.Э./

Заведующая *Б.С.* /Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

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
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
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,35			13,47	53,89					0,41			0,04

Итого по подменю: 5,09 11,64 9,43 50,86 334,86 0,23 0,26 4,09 54,92 199,19 268,51 101,94 3,22

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

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

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
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
<b>Итого по подменю:</b>			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
<b>Итого по подменю:</b>			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
<b>Итого по подменю:</b>			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./

**"Согласовано"**

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

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		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
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
			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

**ЗАВТРАК (День 8,)**

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
			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

**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

№ 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
<b>Итого по подменю:</b>			7,20	20,57	25,80	71,87	601,98	0,35	0,33	72,46	112,42	115,67	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
<b>Итого по подменю:</b>			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	150	0,34	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	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
<b>Итого по подменю:</b>			4,14	17,85	27,43	41,36	483,70	0,17	0,55	5,30	288,44	145,36	287,79	41,96	3,29

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./



"Утверждаю"

"Согласовано"

ООО "Престиж"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор /Гуту А.Э./

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		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
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,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	50	0,04	0,06	0,24	0,39	3,90			0,48		1,60	1,50	0,65	0,04
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	XE	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		
<b>Итого по подменю:</b>				10,28	21,48	22,63	102,73	700,50	0,30	0,24	204,39	44,71	106,23	288,91	69,43	5,77

**ПОЛДНИК (День 9, )**

581/21	ПРЯНИК	30	1,88	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18	
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 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		
<b>Итого по подменю:</b>				5,62	15,89	17,90	56,19	449,42	0,21	0,69	20,60	61,80	519,20	402,40	76,00	4,54

**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		
<b>Итого по подменю:</b>				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 \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

День 10

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
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	Mg	Fe
<b>ПОЛДНИК (День 10,)</b>															
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 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
<b>Итого по подменю:</b>			5,63	15,87	11,31	56,37	390,75	0,21	0,64	20,34	73,50	480,30	378,90	72,90	4,62

**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
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
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
<b>Итого по подменю:</b>			5,82	26,90	18,91	58,22	510,57	0,16	0,23	30,01	40,00	77,25	283,34	52,53	5,16

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./