

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор / Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая / Гилёва Н.Л./

Меню на 02.12.2021 года (День 4)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,55	5,72	8,68	25,54	203,13	0,12	0,16	1,07	46,50	127,12	189,35	28,00	0,69
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,00	54,43	40,52	6,31	0,09
Итого по подменю:			4,59	8,56	19,74	51,49	417,72	0,16	0,24	1,66	75,50	186,55	244,37	36,91	1,03

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(8С)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

ОБЕД

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,38	0,69	2,04	3,76	36,15	0,01	0,02	3,42		17,28	19,62	9,98	0,65
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФ С ГРЕНКАМИ	180/10	2,84	5,39	5,01	28,41	180,31	0,14	0,16	15,32	26,72	89,28	118,62	30,16	1,03
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С-С МОЛОЧНЫЙ 50	50/30	1,07	10,14	11,47	10,73	186,73	0,06	0,14	0,54	14,30	56,44	127,32	17,63	1,36
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,87	6,34	5,78	28,65	191,94	0,22	0,11	3,61	20,00	11,22	150,80	100,20	3,37
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			10,45	26,82	25,11	107,78	764,37	0,50	0,45	43,42	61,02	200,26	475,12	175,71	8,49

ПОЛДНИК

№ 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	
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,79	9,46	3,45	27,85	180,26	0,07	0,10	0,05	25,35	37,89	84,54	11,91	0,64	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого по подменю:				3,65	14,68	7,95	36,49	276,20	0,14	0,37	2,39	61,35	253,89	246,54	37,11	0,82
УЖИН																
21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,49	0,53	3,64	4,89	54,39	0,02	0,02	1,54		11,00	20,73	13,77	0,25	
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	96,40	377,40	71,74	2,31	
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	2,23	0,61	0,25	22,27	93,78	0,01	0,05	180,00		11,21	3,06	3,06	0,58	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				5,46	27,81	16,52	54,47	477,78	0,25	0,42	185,38	118,51	124,61	420,69	92,77	3,47

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 02.12.2021 года (День 4)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,41	7,63	11,57	34,07	270,94	0,16	0,21	1,43	62,00	169,52	252,58	37,35	0,92	
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25	
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,33	45,02	7,02	0,08	
			Итого по подменю:	5,68	10,61	22,75	56,77	474,22	0,20	0,30	2,08	92,00	234,85	312,10	46,97	1,25

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,56	1,04	3,65	5,64	59,61	0,01	0,03	5,13		25,92	29,45	14,98	0,98	
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/10	2,88	5,58	5,58	28,83	187,83	0,16	0,18	17,21	30,00	99,00	129,15	33,01	1,09	
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ	70/30	1,39	13,78	15,26	13,90	248,06	0,08	0,18	0,60	15,22	64,36	166,75	22,91	1,88	
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,64	7,86	39,05	261,55	0,29	0,14	4,92	27,20	15,29	205,57	136,60	4,59	
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (180)	180	1,61	0,45	0,20	16,12	68,12	0,02	0,02	24,68		17,72	11,84	7,62	0,87	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:	13,20	34,91	33,41	132,03	968,55	0,64	0,58	52,54	72,42	237,79	608,76	230,42	11,18

ПОЛДНИК

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	
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,79	9,46	3,45	27,85	180,26	0,07	0,10	0,05	25,35	37,89	84,54	11,91	0,64	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,00	264,00	198,00	30,80	0,22	
Итого по подменю:				3,85	15,84	8,95	38,41	297,52	0,16	0,43	2,91	69,35	301,89	282,54	42,71	0,86

УЖИН

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,64	0,70	4,85	6,44	72,19	0,03	0,03	2,04		14,62	27,53	18,29	0,33	
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	96,40	377,40	71,74	2,31	
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				5,34	28,05	17,76	58,38	505,56	0,26	0,44	205,88	118,51	129,47	427,83	97,63	3,62

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

_____ /

"Утверждаю"
 ООО "Престиж"



"Согласовано"
 ДЕТСКИЙ САД № 103



Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилева Н.Л./

Меню на 03.12.2021 года (День 5)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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																											
225/18	КАША "ДРУЖБА"	200	2,82	5,30	11,31	28,17	235,63	0,10	0,17	1,33	60,40	129,08	142,40	30,73	0,58												
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/10	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31												
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,13	1,56	0,86	0,07												
Итого по подменю:				4,82	9,44	14,09	48,20	357,32	0,13	0,21	4,20	83,40	226,21	215,96	39,39	0,96											

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33										
Итого по подменю:				0,10	0,05	0,01	1,01	4,33									

Итого по подменю:

ОБЕД

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36	
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,92	1,75	5,71	9,19	95,11	0,07	0,06	16,94	15,00	26,10	46,64	17,61	0,63	
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СОУСОМ	200/50	3,11	25,33	29,39	31,09	490,17	0,30	0,36	36,38	60,00	34,88	338,38	70,58	5,06	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,47	0,55	0,03	24,73	101,35	0,01	0,01	0,50		28,05	19,25	7,50	1,53	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:				9,45	33,53	36,05	94,52	836,55	0,47	0,47	56,82	75,00	118,33	484,67	119,39	9,35

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ 30	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
--------	-------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

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	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	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	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ. (90)	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
Итого по подменю:				3,56	7,33	14,54	35,57	302,46	0,13	0,37	10,40	41,80	256,80	202,50	37,90	2,36

УЖИН

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30	
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	0,73	11,16	13,30	7,26	193,39	0,06	0,11	1,19	40,70	32,68	112,16	13,88	1,01	
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	150	1,28	3,48	5,75	15,32	126,97	0,07	0,08	74,20	26,80	86,93	67,95	32,07	1,20	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	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	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				4,84	18,79	20,60	50,86	464,03	0,20	0,29	80,24	77,50	196,17	262,65	65,58	2,92

Зав. производ. Рыж // Калькулятор У

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 06.12.2021 года (День 6)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,80	5,49	5,37	28,00	182,32	0,12	0,15	0,98	30,20	103,03	146,94	28,50	1,41
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАП-К С МОЛОКОМ	150	1,03	2,17	1,87	10,25	66,59	0,03	0,11	0,98	15,00	90,20	67,50	10,50	0,10
Итого по подменю:			4,86	9,19	17,17	48,57	385,62	0,17	0,27	1,96	65,20	198,23	228,94	41,60	1,76

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

Итого по подменю:

ОБЕД

34/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	45	0,42	0,77	4,54	4,16	60,53	0,01	0,02	3,74		19,17	21,61	10,93	0,71
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,45	1,44	4,58	4,54	65,13	0,03	0,04	20,66	15,00	33,49	28,55	11,38	0,41
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	50	0,32	6,65	2,07	3,25	58,25	0,05	0,08	1,04	23,70	27,60	105,74	24,13	0,56
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,20	33,02	76,52	25,80	0,94
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(150)	150	1,09	0,12	0,12	14,22	58,43	0,01	0,01	3,00		5,14	3,30	2,70	0,69
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			6,00	15,43	17,26	63,41	470,67	0,28	0,26	48,91	63,90	129,62	284,62	86,34	4,66

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

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	
583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,74	4,58	8,09	37,38	240,69	0,07	0,03		39,00	10,41	40,23	6,68	0,56	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого по подменно:				4,60	9,80	12,59	46,02	336,63	0,14	0,30	2,34	75,00	226,41	202,23	31,88	0,74

УЖИН

353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СОУСОМ 150/50	150/50	2,62	21,15	17,14	26,17	343,53	0,34	2,15	34,52	7578,65	89,22	404,73	39,42	7,13	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	1,65	0,16	0,06	16,50	67,20	0,01	0,01	30,80		8,60	10,40	4,77	0,23	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменно:				5,25	22,83	17,36	52,51	457,61	0,37	2,17	65,32	7578,65	101,82	428,13	46,99	7,58

Итого по подменно:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

_____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор *А.А. Гуту* /Гуту А.А./

Заведующая *Л.А. Гилёва* Н.П./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Меню на 06.12.2021 года (День 6)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,73	7,33	7,11	37,27	242,33	0,16	0,20	1,30	40,00	137,35	195,90	38,00	1,89
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	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:

6,24 11,76 19,54 62,37 472,26 0,22 0,36 2,60 80,00 262,65 300,40 54,60 2,27

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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

34/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,56	1,02	6,05	5,55	80,74	0,01	0,03	4,99		25,61	28,83	14,57	0,95
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,69	2,00	5,63	6,86	86,09	0,04	0,05	30,27	15,00	47,29	43,01	18,15	0,63
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	0,45	9,31	2,87	4,55	81,24	0,08	0,11	1,45	33,02	38,62	148,02	33,78	0,78
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,70	41,28	95,66	32,25	1,18
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	1,39	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:

8,12 21,11 22,23 84,20 621,32 0,38 0,36 65,90 79,72 174,47 385,48 117,29 6,14

ПОЛДНИК

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор:  /Гулу А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая  /Гилёва Н.Л./

Меню на 07.12.2021 года (День 7)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 120	120/30	2,51	27,30	3,94	23,70	239,43	0,07	0,35	0,72	38,24	182,88	249,15	35,49	0,63
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25	20/5	0,98	2,80	1,47	9,84	63,75	0,02	0,02	0,04	11,50	49,00	42,50	5,30	0,27
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,00	54,43	40,52	6,31	0,09

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
-------	-------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	------	------	------

Итого по подменю:

ОБЕД

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,49	0,53	3,64	4,89	54,39	0,02	0,02	1,54		11,00	20,73	13,77	0,25
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,49	2,02	1,83	14,89	84,15	0,09	0,05	12,83		10,62	46,60	17,62	0,72
328/18	БИГУС	150	0,73	19,26	13,36	7,29	226,44	0,10	0,19	53,55		66,36	204,06	42,66	3,16
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18
--------	----------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80	1,08	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	190,00	30,00	0,20	
Итого по подменю:			4,57	9,49	12,50	55,19	371,22	0,10	0,33	9,20	21,80	263,20	211,40	39,00	2,14

УЖИН

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	45	0,45	0,79	4,54	4,47	61,89	0,01	0,02	18,76	20,89	14,71	7,81	0,28
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	377,40	71,74	2,31
458/18	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,80			7,98	31,94				0,29	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			3,49	26,70	17,09	34,84	400,00	0,22	0,37	22,60	118,51	121,58	82,38	2,84

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 07.12.2021 года (День 7)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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	
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 150	150/50	2,70	34,25	4,83	27,03	288,60	0,10	0,45	1,00	47,30	232,88	315,91	46,99	0,85	
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	0,98	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,50	139,00	101,50	10,30	0,36	
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,33	45,02	7,02	0,08	
Итого по подменю:				4,92	41,06	10,16	49,25	452,65	0,15	0,59	1,76	91,80	432,21	462,43	64,31	1,29

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,64	0,70	4,85	6,44	72,19	0,03	0,03	2,04		14,62	27,53	18,29	0,33	
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,07	2,87	2,96	20,73	121,01	0,12	0,06	16,38		15,18	63,11	23,60	0,98	
328/18	БИГУС	200	0,89	25,47	17,65	8,91	296,35	0,13	0,24	69,47		87,61	269,15	54,73	4,11	
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (180)	180	1,10	0,27	0,11	15,44	63,83	0,01	0,01	54,00		10,13	8,91	8,37	0,39	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:				7,55	34,73	26,43	80,01	696,76	0,37	0,37	141,89		143,04	434,70	120,29	7,58

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	40	3,13	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,01		2,40	3,20	16,80	2,40	0,24
--------	----------------	----	------	------	-------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

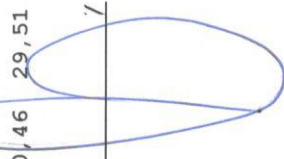
N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	160	1,57	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	0,03	16,00		25,60	17,60	14,40	3,52	
Итого по подменю:				7,56	10,20	15,88	69,28	460,84	0,13	0,34	17,20	22,40	276,80	224,40	46,80	3,96

УЖИН

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,59	1,05	6,05	5,89	82,26	0,02	0,03	25,02		27,86	19,63	10,43	0,37	
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	96,40	377,40	71,74	2,31	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	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	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				4,57	29,17	19,93	45,58	478,44	0,26	0,46	29,51	128,51	190,62	461,57	93,40	3,09

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 08.12.2021 года (День 8)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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		

ЗАВТРАК

231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	150	2,24	5,43	6,78	22,35	172,11	0,14	0,16	1,15	32,90	119,24	156,56	42,19	0,94
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,46	3,27	2,66	22,56	127,20	0,04	0,14	1,17	18,00	112,00	98,69	24,08	0,74

Итого по подменю:

4,73 10,23 19,37 55,23 436,02 0,20 0,31 2,32 70,90 236,24 269,75 68,87 1,93

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
-------	-------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	------	------	------

Итого по подменю:

0,78 0,32 0,32 7,84 35,52 0,02 0,02 8,00 12,80 8,80 7,20 1,76

ОБЕД

9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40	0,33	0,64	4,04	3,30	52,09	0,01	0,01	10,15		16,90	12,48	5,76	0,23
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,90	1,34	1,69	8,97	56,49	0,06	0,04	8,35	15,00	16,40	37,27	13,76	0,48
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60/20	0,37	17,71	19,28	1,57	250,66	0,08	0,20	1,77	95,75	37,02	177,19	19,11	1,67
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,00	8,31	34,04	5,98	0,61
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

7,53 28,09 30,43 76,48 692,16 0,28 0,29 40,80 130,75 104,67 319,74 62,35 5,07

ПОЛДНИК

№ 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	
559/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	60	4,30	3,97	2,02	43,01	206,13	0,06	0,04	0,15	12,20	11,96	38,90	7,89	0,87	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого по подменю:				5,16	9,19	6,52	51,65	302,07	0,13	0,31	2,49	48,20	227,96	200,90	33,09	1,05

УЖИН

331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200/50	1,36	20,26	21,97	18,21	351,61	0,13	0,29	52,25	44,00	129,17	274,08	52,90	3,40	
455/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (180)	180	1,37	0,30	0,19	13,71	57,73	0,02	0,01	9,61		12,54	7,72	5,54	1,08	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				3,71	22,08	22,32	41,76	456,22	0,17	0,31	61,86	44,00	145,71	294,80	61,24	4,70

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 08.12.2021 года (День 8)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

№ 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

ЗАВТРАК

231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,24	8,98	29,73	228,72	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,82

Итого по подменю:

6,51 12,40 21,86 65,12 506,76 0,25 0,38 2,83 83,60 288,41 332,87 85,60 2,32

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	------	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по подменю:

0,10 0,05 0,01 1,01 4,33

ОБЕД

9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,50	0,96	6,05	4,95	78,12	0,01	0,01	15,21		25,33	18,70	8,63	0,35
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	190/10	1,34	1,91	1,79	13,44	77,54	0,08	0,06	12,67	15,00	20,43	53,50	20,47	0,72
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	0,48	3,76	4,02	1,89	58,79	0,30	0,32	0,26	45,70	31,93	54,08	5,81	0,83
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	5,44	31,21	193,38	0,08	0,02		23,60	9,81	40,22	7,07	0,72
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (180)	180	1,61	0,45	0,20	19,71	82,49	0,02	0,02	24,68		17,82	11,84	7,62	0,88
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		4,00		13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	244,34	12,50	1,55

Итого по подменю:

9,90 17,39 18,36 99,69 633,70 0,57 0,46 52,82 84,30 120,82 244,34 64,90 5,27

ПОЛДНИК

№ 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	
527/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,22	3,70	2,19	42,16	203,13	0,06	0,03	0,15	9,70	11,17	35,56	7,52	0,83	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,00	264,00	198,00	30,80	0,22	
Итого по подменю:				5,28	10,08	7,69	52,72	320,39	0,15	0,36	3,01	53,70	275,17	233,56	38,32	1,05

УЖИН

331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200/50	1,36	20,26	21,97	18,21	351,61	0,13	0,29	52,25	44,00	129,17	274,08	52,90	3,40	
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,13	1,56	0,86	0,07	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				3,86	22,60	22,22	43,16	463,01	0,16	0,30	55,05	44,00	138,30	295,14	57,96	3,80

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

"Согласовано"

ООО "Престиж"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор /Гути А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 09.12.2021 года (День 9)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,78	5,90	6,23	27,80	190,86	0,16	0,14	1,09	32,00	109,93	146,64	36,66	0,91
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,23	2,61	2,25	12,30	79,91	0,04	0,14	1,17	18,00	108,24	81,00	12,60	0,11
Итого по подменю:			4,99	12,59	11,25	49,94	351,38	0,23	0,32	2,33	73,00	312,17	299,64	57,06	1,33

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

Итого по подменю:

ОБЕД

22/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,36	0,44	3,70	3,55	49,22	0,02	0,02	2,86		10,45	16,37	11,17	0,56
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,17	2,49	1,68	14,21	81,97	0,07	0,08	22,30	15,00	47,61	63,24	28,90	1,35
07018/12	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	50	0,80	8,27	3,65	7,97	97,78	0,13	0,86	12,57	3084,25	24,10	142,53	10,35	2,76
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,20	33,02	76,52	25,80	0,94
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			7,96	18,06	15,00	85,34	548,60	0,40	1,08	58,58	3124,45	147,59	362,04	93,26	8,12

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

№ 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	
540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	4,10	5,24	12,02	41,02	293,21	0,09	0,04		48,40	11,85	48,22	8,03	0,64	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	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:				4,90	11,04	17,02	49,02	393,41	0,17	0,38	1,40	88,40	251,85	228,22	36,03	0,84

Итого по подменю:

УЖИН

283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/50	3,39	29,19	9,54	33,85	338,00	0,09	0,41	0,73	79,33	194,86	296,41	45,26	0,93	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,85	0,21	0,08	18,48	75,47	0,01	0,01	40,00		11,10	13,53	6,20	0,29	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	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:				7,70	33,20	10,02	76,93	530,67	0,16	0,44	40,73	79,33	215,96	342,44	58,46	1,77

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

_____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Гуту А.Э./

Заведующая

Гилёва Н.Л./

Меню на 09.12.2021 года (День 9)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	3,70	7,87	8,25	37,01	253,72	0,21	0,19	1,46	42,40	146,55	195,50	48,88	1,22	
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/10	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31	
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	2,50	19,77	113,18	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15	
Итого по подменю:				6,16	14,85	13,52	66,62	447,51	0,28	0,38	2,83	85,40	361,00	357,50	70,68	1,68

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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			46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

22/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,47	0,58	4,93	4,73	65,58	0,03	0,03	3,80		13,91	21,79	14,86	0,75	
133/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,13	1,88	5,63	10,97	102,09	0,05	0,06	17,51	15,00	36,16	47,90	21,60	0,98	
07018/12	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	70	1,12	11,59	5,10	11,15	136,90	0,19	1,20	17,60	4317,95	33,74	199,54	14,49	3,86	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,70	41,28	95,66	32,25	1,18	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,47	0,55	0,03	24,73	101,35	0,01	0,01	0,50		28,05	19,25	7,50	1,53	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:				10,22	23,24	23,23	101,82	709,29	0,52	1,46	65,00	4364,65	168,64	450,14	106,00	10,07

ПОЛДНИК

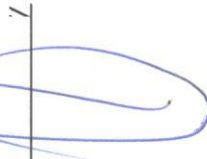
N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	2,92	3,73	8,63	29,19	209,35	0,06	0,03		34,80	8,45	34,07	5,69	0,46	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подменю:				3,72	9,53	13,63	37,19	309,55	0,14	0,37	1,40	74,80	248,45	214,07	33,69	0,66

УЖИН

283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 150	120/30	3,00	23,18	6,95	29,96	275,07	0,07	0,31	0,49	59,60	147,22	230,74	35,26	0,74	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	1,65	0,16	0,06	16,50	67,20	0,01	0,01	30,80		8,60	10,40	4,77	0,23	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	2,80	0,22	
Итого по подменю:				5,63	24,86	7,17	56,30	389,15	0,10	0,33	31,29	59,60	159,82	254,14	42,83	1,19

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____



"Утверждаю"

"Согласовано"

ООО "Престиж"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.П./

Меню на 10.12.2021 года (День 10)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,19	21,87	3,94	273,38	0,10	0,57	0,85	313,79	138,01	261,94	21,64	2,69
671/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 150	150	0,81	0,05	0,01	11,38	45,77			2,10		2,46	1,17	0,64	0,07
Итого по подменю:			2,23	16,77	31,81	25,64	455,86	0,12	0,58	2,95	333,79	145,47	277,61	24,88	3,01

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

791/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

Итого по подменю:

ОБЕД

53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,23	0,44	3,02	2,26	38,03	0,01	0,01	2,26		11,28	12,72	6,56	0,41
121/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	1,10	4,69	2,06	11,01	81,37	0,10	0,07	13,35	4,60	19,26	93,20	28,25	0,84
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,52	10,04	12,86	9,20	192,67	0,06	0,11	3,45	42,15	29,98	102,12	14,92	1,02
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	120	1,01	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,60	69,53	54,30	25,63	0,96
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			6,03	22,07	23,37	69,75	577,71	0,29	0,28	86,43	68,35	151,81	317,68	91,38	5,49

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

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	
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18	
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.90	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
Итого по подменю:				2,37	6,75	14,04	36,21	298,20	0,12	0,30	11,34	37,80	232,80	184,50	35,10	2,34

УЖИН

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,49	0,53	3,64	4,89	54,39	0,02	0,02	1,54		11,00	20,73	13,77	0,25	
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,79	9,10	9,47	7,93	153,31	0,04	0,09	0,15	2,30	19,80	98,58	13,19	1,31	
151/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	120	2,34	3,83	5,00	23,36	153,80	0,15	0,13	21,87	7,20	54,98	99,69	30,61	1,07	
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (180)	180	1,00	0,27	0,11	15,44	63,83	0,01	0,01	54,00		10,13	8,91	8,37	0,39	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				5,60	15,25	18,38	61,46	472,21	0,24	0,26	77,56	9,50	99,91	240,91	68,74	3,24

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая

Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Меню на 10.12.2021 года (День 10)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,20	24,35	3,96	295,81	0,10	0,57	0,85	325,79	138,73	262,84	21,64	2,70
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,28	1,56	0,86	0,09

Итого по подменю:

2,44 16,79 34,29 29,46 493,56 0,12 0,58 3,65 345,79 147,01 278,90 25,10 3,04

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ:	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

31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,48	0,80	4,84	4,80	65,95	0,01	0,03	4,61		23,00	25,88	13,38	0,83
121/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	1,47	6,26	2,75	14,68	108,50	0,14	0,10	17,80	6,13	25,67	124,26	37,67	1,12
369/18	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ ПРИПУЩ.	70	0,73	11,16	13,30	7,26	193,39	0,06	0,11	1,19	40,70	32,68	112,16	13,88	1,01
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	150	1,28	3,48	5,75	15,32	126,97	0,07	0,08	74,20	26,80	86,93	67,95	32,07	1,20
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (200)	200	1,52	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:

8,33 27,45 27,71 90,77 722,29 0,38 0,36 108,48 73,63 197,86 404,83 118,46 7,14

ПОЛДНИК

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
													к	с		
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ 30	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	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,00	264,00	198,00	30,80	0,22	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ. (90)	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
Итого по подменю:				3,82	7,91	15,04	38,13	319,52	0,14	0,36	11,86	45,80	280,80	220,50	40,70	2,38

Итого по подменю:

УЖИН

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,64	0,70	4,85	6,44	72,19	0,03	0,03	2,04		14,62	27,53	18,29	0,33	
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	1,20	12,74	13,25	11,10	214,64	0,06	0,13	0,21	3,22	27,72	138,01	18,47	1,83	
151/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	130	2,53	4,15	5,42	25,31	166,61	0,17	0,14	23,69	7,80	59,56	107,99	33,16	1,16	
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,22	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				5,57	19,41	23,80	69,85	571,24	0,29	0,32	85,94	11,02	117,15	296,43	82,02	3,98

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



Директор
Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая
Гильёва Н.П./

Меню на 13.12.2021 года (День 1)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ 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

ЗАВТРАК

226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,40	4,70	5,35	23,95	162,79	0,07	0,13	1,03	31,10	101,05	92,33	15,29	0,33
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,00	54,43	40,52	6,31	0,09
Итого по подменю:			4,39	10,09	9,25	49,42	321,28	0,12	0,24	1,69	63,10	249,48	204,85	29,40	0,73

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

Итого по подменю:

ОБЕД

53/13	САПАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,23	0,44	3,02	2,26	38,03	0,01	0,01	2,26		11,28	12,72	6,56	0,41
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	150	1,31	3,44	2,89	13,07	92,04	0,16	0,06	8,85	12,00	19,49	57,41	22,40	1,28
364/18	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/40	0,30	18,51	24,41	3,79	308,92	0,09	0,18	6,16	102,62	27,39	178,53	24,94	1,86
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,00	8,31	34,04	5,98	0,61
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			7,42	30,63	35,66	78,29	756,70	0,38	0,29	62,27	134,62	86,11	339,03	78,26	5,84

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

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	
535/18	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	2,60	4,18	4,30	26,03	159,56	0,07	0,04	0,03	27,25	16,30	42,25	6,79	0,50	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	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:				3,40	9,98	9,30	34,03	259,76	0,15	0,38	1,43	67,25	256,30	222,25	34,79	0,70

УЖИН

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,49	0,53	3,64	4,89	54,39	0,02	0,02	1,54		11,00	20,73	13,77	0,25	
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	0,20	9,00	4,30	2,01	82,70	0,07	0,13	0,45	45,03	45,81	143,58	28,11	0,65	
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 120	120	1,93	2,39	5,18	19,31	133,40	0,14	0,09	23,64	22,80	13,19	70,27	27,19	1,08	
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	180	0,82	0,06	0,01	13,66	54,93			2,52		2,95	1,40	0,77	0,08	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				4,42	13,50	13,29	49,71	372,30	0,25	0,25	28,15	67,83	76,95	248,98	72,64	2,28

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"
 ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

"Согласовано"
 ДЕТСКИЙ САД № 103



Меню на 13.12.2021 года (День 1)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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	
226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,27	7,08	31,86	216,28	0,09	0,18	1,38	41,20	134,71	123,08	20,38	0,44	
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/10	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31	
460/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ 18Г	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:				5,41	11,80	11,10	54,08	363,46	0,14	0,30	2,10	74,20	289,07	240,12	35,21	0,83

ЗАВТРАК

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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

31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,48	0,80	4,84	4,80	65,95	0,01	0,03	4,61		23,00	25,88	13,38	0,83	
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	200	1,74	4,59	3,85	17,42	122,72	0,21	0,08	11,80	16,00	25,98	76,54	29,86	1,70	
364/18	ПТИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	0,29	18,30	24,41	2,95	304,73	0,08	0,17	4,18	102,62	26,51	175,54	22,74	1,76	
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	5,44	31,21	193,38	0,08	0,02		23,60	9,81	40,22	7,07	0,72	
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (180)	180	1,10	0,27	0,11	15,44	63,83	0,01	0,01	54,00		10,13	8,91	8,37	0,39	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:				9,58	34,27	39,51	100,31	893,99	0,47	0,34	74,59	142,22	110,93	393,09	96,72	7,17

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

№ п/п	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
535/18	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	60	3,12	4,34	5,09	26,84	170,49	0,07	0,05	0,04	32,85	18,46	45,40	7,15	0,53
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	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:			3,92	10,14	10,09	34,84	270,69	0,15	0,39	1,44	72,85	258,46	225,40	35,15	0,73

УЖИН

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,64	0,70	4,85	6,44	72,19	0,03	0,03	2,04		14,62	27,53	18,29	0,33
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	0,23	10,50	4,98	2,31	96,02	0,08	0,15	0,53	52,46	53,46	167,55	32,79	0,76
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,42	2,99	6,45	24,15	166,60	0,18	0,11	29,56	28,40	16,48	87,85	33,99	1,34
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,28	1,56	0,86	0,09
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:			5,79	16,53	16,53	62,84	466,17	0,32	0,30	34,93	80,86	93,84	303,99	90,13	2,85

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор / Гуту А.Э./

Заведующая / Гилёва Н.Л./

Меню на 14.12.2021 года (День 2)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,19	21,87	3,94	273,38	0,10	0,57	0,85	313,79	138,01	261,94	21,64	2,69
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,46	3,27	2,66	14,58	95,26	0,04	0,14	1,17	18,00	111,76	98,69	24,08	0,71

Итого по подменю:

			2,88	19,99	34,46	28,84	505,35	0,16	0,72	2,02	351,79	254,77	375,13	48,32	3,65
--	--	--	------	-------	-------	-------	--------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	------

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
-------	-------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	------	------	------

Итого по подменю:

			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
--	--	--	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	------	------	------

ОБЕД

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)	30	0,05	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/10	0,79	1,21	2,07	7,93	55,14	0,05	0,03	6,83	3,60	7,60	28,41	10,38	0,41
327/18	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	1,93	22,98	15,71	19,26	310,33	0,20	0,25	24,95	25,60	26,53	265,76	51,34	3,95
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

			6,66	28,72	18,47	69,91	560,68	0,31	0,31	33,66	29,20	73,44	364,75	82,96	7,05
--	--	--	------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	--------	-------	------

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18
--------	----------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

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	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(100)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого по подменю:				2,47	6,79	14,08	37,19	302,64	0,12	0,30	12,34	37,80	234,40	185,60	36,00	2,56

УЖИН

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	45	0,45	0,79	4,54	4,47	61,89	0,01	0,02	18,76		20,89	14,71	7,81	0,28	
353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	2,33	20,71	14,72	23,25	308,33	0,34	2,21	36,13	8062,35	30,04	380,69	34,19	7,51	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	1,35	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				5,11	23,16	19,56	54,56	486,98	0,38	2,25	58,49	8062,35	61,10	412,36	48,04	8,84

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 14.12.2021 года (День 2)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

№ 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

ЗАВТРАК

267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,20	24,35	3,96	295,81	0,10	0,57	0,85	325,79	138,73	262,84	21,64	2,70
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,82
Итого по подменю:			3,93	20,36	37,23	39,35	573,85	0,16	0,74	2,15	365,79	268,17	386,99	50,99	3,77

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
Итого по подменю:			0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								

ОБЕД

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	200/20	1,36	2,16	3,59	13,93	96,67	0,08	0,05	11,38	7,20	13,05	48,84	17,50	0,71
327/18	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	1,93	22,96	15,70	19,25	310,12	0,20	0,25	24,94	25,60	26,49	265,52	51,30	3,95
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	2,33	0,50	0,02	26,75	109,17	0,01	0,01	0,45		25,38	17,33	6,75	1,39
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:			8,57	31,52	20,23	89,44	665,88	0,38	0,35	39,77	32,80	94,22	412,09	99,25	8,18

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	40	3,13	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,01		2,40	3,20	16,80	2,40	0,24
--------	----------------	----	------	------	-------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

№ 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
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,00	264,00	198,00	30,80	0,22
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	160	1,57	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	0,03	16,00		25,60	17,60	14,40	3,52
Итого по подменю:			5,76	8,58	18,38	51,24	404,70	0,16	0,37	18,86	46,40	292,80	232,40	47,60	3,98

УЖИН

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,59	1,05	6,05	5,89	82,26	0,02	0,03	25,02		27,86	19,63	10,43	0,37
353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	185	2,69	23,95	17,06	26,87	356,85	0,39	2,55	41,75	9318,35	34,76	440,11	39,53	8,68
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	1,35	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:			6,11	27,42	23,49	64,52	579,31	0,45	2,60	70,37	9318,35	74,79	483,20	57,40	10,21

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 15.12.2021 года (День 3)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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
137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,47	4,37	4,02	14,71	112,49	0,06	0,16	1,37	27,00	128,68	105,39	16,62	0,30
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25	20/5	0,98	2,80	1,47	9,84	63,75	0,02	0,02	0,04	11,50	49,00	42,50	5,30	0,27
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,23	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12

Итого по подменю:

3,68 9,78 7,74 37,85 260,14 0,12 0,32 2,58 56,50 285,95 228,89 34,52 0,69

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

Итого по подменю:

0,78 0,32 0,32 7,84 35,52 0,02 0,02 8,00 12,80 8,80 7,20 1,76

ОБЕД

147/18	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	40	0,12	0,72	2,04	1,20	26,02	0,01	0,01	12,00		19,20	12,44	6,40	0,24
95/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,12	1,74	4,66	11,16	93,50	0,05	0,06	10,43	15,00	32,62	48,98	20,70	1,05
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	0,75	6,56	2,32	7,52	77,18	0,05	0,07	0,32	12,54	30,64	94,88	19,92	0,43
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,20	33,02	76,52	25,80	0,94
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

6,90 15,71 15,13 72,34 488,31 0,31 0,26 51,23 52,74 137,24 288,16 88,84 4,92

ПОЛДНИК

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	
547/18	МАННИК	50	1,59	3,41	3,86	16,47	114,27	0,04	0,09	0,14	39,00	33,25	50,70	6,70	0,44	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20	
Итого по подменю:				4,45	11,41	6,86	45,07	287,67	0,10	0,39	1,34	59,00	281,25	240,70	36,70	0,64

УЖИН

282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	2,82	19,65	12,42	27,96	302,22	0,08	0,37	0,75	151,17	167,87	247,08	32,17	1,15	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	1,65	0,16	0,06	16,50	67,20	0,01	0,01	30,80		8,60	10,40	4,77	0,23	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	50	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого по подменю:				6,44	22,85	12,80	64,14	463,18	0,13	0,39	31,55	151,17	184,47	283,48	42,54	1,82

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

"Согласовано"

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 15.12.2021 года (День 3)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

№ 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

ЗАВТРАК

137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,96	5,83	5,36	19,61	149,99	0,08	0,22	1,82	36,00	171,57	140,52	22,16	0,41	
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	0,98	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,50	139,00	101,50	10,30	0,36	
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	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:				4,42	14,09	11,94	44,23	340,69	0,15	0,43	3,23	90,50	430,87	332,02	46,46	0,90

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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

147/18	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	60	0,18	1,08	3,06	1,80	39,03	0,01	0,01	18,00		28,80	18,66	9,60	0,36	
95/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,47	1,97	4,21	14,38	103,27	0,06	0,06	13,83		32,00	57,23	26,47	1,37	
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ.	75	1,13	9,84	3,53	11,27	116,20	0,08	0,10	0,47	18,80	45,91	142,30	29,87	0,64	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,70	41,28	95,66	32,25	1,18	
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	1,47	0,29	0,19	18,20	75,71	0,02	0,01	9,63		12,69	7,73	5,55	1,09	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:				9,28	21,82	18,53	95,89	637,58	0,41	0,34	67,52	50,50	176,18	387,58	119,04	6,41

ПОЛДНИК

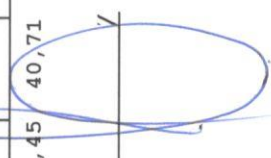
N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
547/18	МАННИК	70	2,29	4,77	5,00	23,05	156,24	0,05	0,12	0,20	52,60	46,43	70,83	9,38	0,62	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20	
Итого по подменю:				5,15	12,77	8,00	51,65	329,64	0,11	0,42	1,40	72,60	294,43	260,83	39,38	0,82

УЖИН

282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/50	3,49	29,41	6,67	34,87	317,18	0,11	0,42	0,71	68,32	204,27	295,25	42,75	1,34	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,85	0,21	0,08	18,48	75,47	0,01	0,01	40,00		11,10	13,53	6,20	0,29	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	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:				7,80	33,42	7,15	77,95	509,85	0,18	0,45	40,71	68,32	225,37	341,28	55,95	2,18

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____





"Утверждаю"
ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Директор

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 16.12.2021 года (День 4)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,55	5,72	8,68	25,54	203,13	0,12	0,16	1,07	46,50	127,12	189,35	28,00	0,69
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,00	54,43	40,52	6,31	0,09
Итого по подменю:			4,59	8,56	19,74	51,49	417,72	0,16	0,24	1,66	75,50	186,55	244,37	36,91	1,03

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

Итого по подменю:

ОБЕД

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,38	0,69	2,04	3,76	36,15	0,01	0,02	3,42		17,28	19,62	9,98	0,65
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФ С ГРЕНКАМИ	180/10	2,84	5,39	5,01	28,41	180,31	0,14	0,16	15,32	26,72	89,28	118,62	30,16	1,03
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С-С МОЛОЧНЫЙ 50	50/30	1,07	10,14	11,47	10,73	186,73	0,06	0,14	0,54	14,30	56,44	127,32	17,63	1,36
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,87	6,34	5,78	28,65	191,94	0,22	0,11	3,61	20,00	11,22	150,80	100,20	3,37
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			10,45	26,82	25,11	107,78	764,37	0,50	0,45	43,42	61,02	200,26	475,12	175,71	8,49

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

№ 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
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,79	9,46	3,45	27,85	180,26	0,07	0,10	0,05	25,35	37,89	84,54	11,91	0,64
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
Итого по подменю:			3,65	14,68	7,95	36,49	276,20	0,14	0,37	2,39	61,35	253,89	246,54	37,11	0,82

УЖИН

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,49	0,53	3,64	4,89	54,39	0,02	0,02	1,54		11,00	20,73	13,77	0,25
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	96,40	377,40	71,74	2,31
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	2,23	0,61	0,25	22,27	93,78	0,01	0,05	180,00		11,21	3,06	3,06	0,58
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:			5,46	27,81	16,52	54,47	477,78	0,25	0,42	185,38	118,51	124,61	420,69	92,77	3,47

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

✓

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

Директор / Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая / Гилёва Н.Л./

Меню на 16.12.2021 года (День 4)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

№ 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

ЗАВТРАК

220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,41	7,63	11,57	34,07	270,94	0,16	0,21	1,43	62,00	169,52	252,58	37,35	0,92
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,33	45,02	7,02	0,08
Итого по подменю:			5,68	10,61	22,75	56,77	474,22	0,20	0,30	2,08	92,00	234,85	312,10	46,97	1,25

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,56	1,04	3,65	5,64	59,61	0,01	0,03	5,13		25,92	29,45	14,98	0,98
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/10	2,88	5,58	5,58	28,83	187,83	0,16	0,18	17,21	30,00	99,00	129,15	33,01	1,09
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ	70/30	1,39	13,78	15,26	13,90	248,06	0,08	0,18	0,60	15,22	64,36	166,75	22,91	1,88
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,64	7,86	39,05	261,55	0,29	0,14	4,92	27,20	15,29	205,57	136,60	4,59
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (180)	180	1,61	0,45	0,20	16,12	68,12	0,02	0,02	24,68		17,72	11,84	7,62	0,87
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:			13,20	34,91	33,41	132,03	968,55	0,64	0,58	52,54	72,42	237,79	608,76	230,42	11,18

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

№ 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
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,79	9,46	3,45	27,85	180,26	0,07	0,10	0,05	25,35	37,89	84,54	11,91	0,64
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,00	264,00	198,00	30,80	0,22
Итого по подменю:			3,85	15,84	8,95	38,41	297,52	0,16	0,43	2,91	69,35	301,89	282,54	42,71	0,86

УЖИН

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,64	0,70	4,85	6,44	72,19	0,03	0,03	2,04		14,62	27,53	18,29	0,33
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	96,40	377,40	71,74	2,31
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:			5,34	28,05	17,76	58,38	505,56	0,26	0,44	205,88	118,51	129,47	427,83	97,63	3,62

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

_____ /

"Утверждаю"

"Согласовано"

ООО "Престиж"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 17.12.2021 года (День 5)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

225/18	КАША "ДРУЖБА"	150	2,12	3,98	8,48	21,19	177,00	0,08	0,13	0,99	45,30	96,82	106,86	23,07	0,44
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	180	0,82	0,06	0,01	13,66	54,93			2,52		2,95	1,40	0,77	0,08
Итого по подменю:			3,92	8,12	11,26	44,69	312,54	0,11	0,17	3,58	68,30	193,77	180,26	31,64	0,83

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

ОБЕД

146/18	ОВОЩИ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)	30	0,05	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,70	1,38	4,66	6,98	75,35	0,05	0,04	12,71	15,00	21,74	36,52	13,43	0,48
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СОУСОМ 150	150/30	2,38	19,76	22,48	23,15	373,94	0,23	0,28	27,56	44,10	26,67	264,23	54,27	3,92
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			7,02	25,67	27,83	72,85	644,50	0,34	0,35	42,15	59,10	87,72	371,33	88,94	7,09

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	0,39	3,06	6,25	54,10	0,01			0,60	0,80	4,20	0,60	0,06
--------	----------------	----	------	------	------	------	-------	------	--	--	------	------	------	------	------

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
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.90	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	8,00	100,20	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подменю:			2,31	6,55	8,42	23,07	194,26	0,12	0,36	10,40	40,60	255,20	194,10	36,70	2,24

УЖИН

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,52	10,04	12,86	9,20	192,67	0,06	0,11	3,45	42,15	29,98	102,12	14,92	1,02
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	120	1,01	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,60	69,53	54,30	25,63	0,96
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,21	1,31	1,13	12,14	63,91	0,02	0,07	0,59	9,00	54,35	40,54	6,33	0,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю:			4,79	17,45	18,98	54,00	456,58	0,18	0,27	66,20	72,75	168,66	234,96	58,08	2,70

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Гуту А.Э./

Заведующая

Гилёва Н.Л./

Меню на 17.12.2021 года (День 5)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

225/18	КАША "ДРУЖБА"	200	2,82	5,30	11,31	28,17	235,63	0,10	0,17	1,33	60,40	129,08	142,40	30,73	0,58
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/10	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,13	1,56	0,86	0,07
Итого по подменю:			4,82	9,44	14,09	48,20	357,32	0,13	0,21	4,20	83,40	226,21	215,96	39,39	0,96

2-ОЙ ЗАВТРАК

493/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
Итого по подменю:			0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								

ОБЕД

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,92	1,75	5,71	9,19	95,11	0,07	0,06	16,94	15,00	26,10	46,64	17,61	0,63
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СОУСОМ	200/50	3,11	25,33	29,39	31,09	490,17	0,30	0,36	36,38	60,00	34,88	338,38	70,58	5,06
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,47	0,55	0,03	24,73	101,35	0,01	0,01	0,50		28,05	19,25	7,50	1,53
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:			9,45	33,53	36,05	94,52	836,55	0,47	0,47	56,82	75,00	118,33	484,67	119,39	9,35

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ 30	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
--------	-------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

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	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	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	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ. (90)	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
Итого по подменю:				3,56	7,33	14,54	35,57	302,46	0,13	0,37	10,40	41,80	256,80	202,50	37,90	2,36

УЖИН

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30	
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	0,73	11,16	13,30	7,26	193,39	0,06	0,11	1,19	40,70	32,68	112,16	13,88	1,01	
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	150	1,28	3,48	5,75	15,32	126,97	0,07	0,08	74,20	26,80	86,93	67,95	32,07	1,20	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	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	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				4,84	18,79	20,60	50,86	464,03	0,20	0,29	80,24	77,50	196,17	262,65	65,58	2,92

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



Директор
Иванов И.И.
Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая
Гилёва Н.Л./

Меню на 20.12.2021 года (День 6)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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	
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,80	5,49	5,37	28,00	182,32	0,12	0,15	0,98	30,20	103,03	146,94	28,50	1,41	
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25	
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАП-К С МОЛОКОМ	150	1,03	2,17	1,87	10,25	66,59	0,03	0,11	0,98	15,00	90,20	67,50	10,50	0,10	
Итого по подменю:				4,86	9,19	17,17	48,57	385,62	0,17	0,27	1,96	65,20	198,23	228,94	41,60	1,76

ЗАВТРАК

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ:(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:				0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76

Итого по подменю:

ОБЕД

34/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	45	0,42	0,77	4,54	4,16	60,53	0,01	0,02	3,74		19,17	21,61	10,93	0,71	
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,45	1,44	4,58	4,54	65,13	0,03	0,04	20,66	15,00	33,49	28,55	11,38	0,41	
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	50	0,32	6,65	2,07	3,25	58,25	0,05	0,08	1,04	23,70	27,60	105,74	24,13	0,56	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,20	33,02	76,52	25,80	0,94	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(150)	150	1,09	0,12	0,12	14,22	58,43	0,01	0,01	3,00		5,14	3,30	2,70	0,69	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				6,00	15,43	17,26	63,41	470,67	0,28	0,26	48,91	63,90	129,62	284,62	86,34	4,66

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

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	
583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,74	4,58	8,09	37,38	240,69	0,07	0,03		39,00	10,41	40,23	6,68	0,56	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого по подменю:				4,60	9,80	12,59	46,02	336,63	0,14	0,30	2,34	75,00	226,41	202,23	31,88	0,74

УЖИН

353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СОУСОМ 150/50	150/50	2,62	21,15	17,14	26,17	343,53	0,34	2,15	34,52	7578,65	89,22	404,73	39,42	7,13	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	1,65	0,16	0,06	16,50	67,20	0,01	0,01	30,80		8,60	10,40	4,77	0,23	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				5,25	22,83	17,36	52,51	457,61	0,37	2,17	65,32	7578,65	101,82	428,13	46,99	7,58

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

_____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор / Гуту А.Э./

Заведующая

Гилёва Н.Л./

Меню на 20.12.2021 года (День 6)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,73	7,33	7,11	37,27	242,33	0,16	0,20	1,30	40,00	137,35	195,90	38,00	1,89
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	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:			6,24	11,76	19,54	62,37	472,26	0,22	0,36	2,60	80,00	262,65	300,40	54,60	2,27

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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

34/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,56	1,02	6,05	5,55	80,74	0,01	0,03	4,99	25,61	28,83	14,57	0,95	
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,69	2,00	5,63	6,86	86,09	0,04	0,05	30,27	15,00	47,29	43,01	0,63	
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	0,45	9,31	2,87	4,55	81,24	0,08	0,11	1,45	33,02	38,62	148,02	0,78	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,70	41,28	95,66	1,18	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	1,39	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60	6,17	3,96	3,24	0,83	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:			8,12	21,11	22,23	84,20	621,32	0,38	0,36	65,90	79,72	174,47	385,48	117,29	6,14

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,37	5,49	9,47	43,74	282,15	0,09	0,05		45,50	12,44	51,32	8,35	0,69
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,00	264,00	198,00	30,80	0,22
Итого по подменю:			5,43	11,87	14,97	54,30	399,41	0,18	0,38	2,86	89,50	276,44	249,32	39,15	0,91

Итого по подменю:

УЖИН

353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СОУСОМ 150/50	150/50	2,18	21,15	17,14	26,17	343,53	0,34	2,15	34,52	7578,65	89,22	404,73	39,42	7,13
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,85	0,21	0,08	18,48	75,47	0,01	0,01	40,00		11,10	13,53	6,20	0,29
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	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:			6,49	25,16	17,62	69,25	536,20	0,41	2,18	74,52	7578,65	110,32	450,76	52,62	7,97

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

7

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 21.12.2021 года (День 7)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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		

ЗАВТРАК

278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 120	120/30	2,51	27,30	3,94	23,70	239,43	0,07	0,35	0,72	38,24	182,88	249,15	35,49	0,63
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25	20/5	0,98	2,80	1,47	9,84	63,75	0,02	0,02	0,04	11,50	49,00	42,50	5,30	0,27
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,00	54,43	40,52	6,31	0,09
Итого по подменю:			4,50	31,41	6,54	49,17	381,06	0,11	0,44	1,35	58,74	286,31	332,17	47,10	0,99

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

Итого по подменю:

ОБЕД

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,49	0,53	3,64	4,89	54,39	0,02	0,02	1,54		11,00	20,73	13,77	0,25
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,49	2,02	1,83	14,89	84,15	0,09	0,05	12,83		10,62	46,60	17,62	0,72
328/18	БИГУС	150	0,73	19,26	13,36	7,29	226,44	0,10	0,19	53,55		66,36	204,06	42,66	3,16
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			5,65	25,91	19,56	59,83	519,01	0,27	0,28	112,92		107,62	327,72	92,43	5,81

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18
--------	----------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

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	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80	1,08	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20	
Итого по подменю:				4,57	9,49	12,50	55,19	371,22	0,10	0,33	9,20	21,80	263,20	211,40	39,00	2,14

УЖИН

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	45	0,45	0,79	4,54	4,47	61,89	0,01	0,02	18,76		20,89	14,71	7,81	0,28	
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	96,40	377,40	71,74	2,31	
458/18	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,80			7,98	31,94					0,29	0,04	0,03	0,03	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				3,49	26,70	17,09	34,84	400,00	0,22	0,37	22,60	118,51	121,58	405,15	82,38	2,84

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /



"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Директор / Гуту А.Э./

Заведующая / Гилёва Н.Л./

Меню на 21.12.2021 года (День 7)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

№ 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

ЗАВТРАК

278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 150	150/50	2,70	34,25	4,83	27,03	288,60	0,10	0,45	1,00	47,30	232,88	315,91	46,99	0,85
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	0,98	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,50	139,00	101,50	10,30	0,36
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,33	45,02	7,02	0,08
Итого по подменю:			4,92	41,06	10,16	49,25	452,65	0,15	0,59	1,76	91,80	432,21	462,43	64,31	1,29

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,64	0,70	4,85	6,44	72,19	0,03	0,03	2,04		14,62	27,53	18,29	0,33
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,07	2,87	2,96	20,73	121,01	0,12	0,06	16,38		15,18	63,11	23,60	0,98
328/18	БИГУС	200	0,89	25,47	17,65	8,91	296,35	0,13	0,24	69,47		87,61	269,15	54,73	4,11
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (180)	180	1,10	0,27	0,11	15,44	63,83	0,01	0,01	54,00		10,13	8,91	8,37	0,39
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:			7,55	34,73	26,43	80,01	696,76	0,37	0,37	141,89		143,04	434,70	120,29	7,58

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	40	3,13	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,01		2,40	3,20	16,80	2,40	0,24
--------	----------------	----	------	------	-------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	160	1,57	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	0,03	16,00		25,60	17,60	14,40	3,52	
Итого по подменю:				7,56	10,20	15,88	69,28	460,84	0,13	0,34	17,20	22,40	276,80	224,40	46,80	3,96

УЖИН

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,59	1,05	6,05	5,89	82,26	0,02	0,03	25,02		27,86	19,63	10,43	0,37	
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	96,40	377,40	71,74	2,31	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	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	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				4,57	29,17	19,93	45,58	478,44	0,26	0,46	29,51	128,51	190,62	461,57	93,40	3,09

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 22.12.2021 года (День 8)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	150	2,24	5,43	6,78	22,35	172,11	0,14	0,16	1,15	32,90	119,24	156,56	42,19	0,94
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,46	3,27	2,66	22,56	127,20	0,04	0,14	1,17	18,00	112,00	98,69	24,08	0,74

Итого по подменю:

4,73 10,23 19,37 55,23 436,02 0,20 0,31 2,32 70,90 236,24 269,75 68,87 1,93

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
-------	-------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	------	------	------

Итого по подменю:

0,78 0,32 0,32 7,84 35,52 0,02 0,02 8,00 12,80 8,80 7,20 1,76

ОБЕД

9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40	0,33	0,64	4,04	3,30	52,09	0,01	0,01	10,15		16,90	12,48	5,76	0,23
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,90	1,34	1,69	8,97	56,49	0,06	0,04	8,35	15,00	16,40	37,27	13,76	0,48
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60/20	0,37	17,71	19,28	1,57	250,66	0,08	0,20	1,77	95,75	37,02	177,19	19,11	1,67
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,00	8,31	34,04	5,98	0,61
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

7,53 28,09 30,43 76,48 692,16 0,28 0,29 40,80 130,75 104,67 319,74 62,35 5,07

ПОЛДНИК

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	
559/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	60	4,30	3,97	2,02	43,01	206,13	0,06	0,04	0,15	12,20	11,96	38,90	7,89	0,87	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого по подменю:				5,16	9,19	6,52	51,65	302,07	0,13	0,31	2,49	48,20	227,96	200,90	33,09	1,05

УЖИН

331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200/50	1,36	20,26	21,97	18,21	351,61	0,13	0,29	52,25	44,00	129,17	274,08	52,90	3,40	
455/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (180)	180	1,37	0,30	0,19	13,71	57,73	0,02	0,01	9,61		12,54	7,72	5,54	1,08	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				3,71	22,08	22,32	41,76	456,22	0,17	0,31	61,86	44,00	145,71	294,80	61,24	4,70

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Меню на 22.12.2021 года (День 8)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

№ 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															
ЗАВТРАК																														
231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,24	8,98	29,73	228,72	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25															
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25															
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,82															
Итого по подменю:				6,51	12,40	21,86	65,12	506,76	0,25	0,38	2,83	83,60	288,41	332,87	85,60	2,32														
2-ОЙ ЗАВТРАК																														
498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33																							
Итого по подменю:				0,10	0,05	0,01	1,01	4,33																						

ОБЕД

9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,50	0,96	6,05	4,95	78,12	0,01	0,01	15,21		25,33	18,70	8,63	0,35	
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	190/10	1,34	1,91	1,79	13,44	77,54	0,08	0,06	12,67	15,00	20,43	53,50	20,47	0,72	
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	0,48	3,76	4,02	1,89	58,79	0,30	0,32	0,26	45,70	31,93	54,08	5,81	0,83	
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	5,44	31,21	193,38	0,08	0,02		23,60	9,81	40,22	7,07	0,72	
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (180)	180	1,61	0,45	0,20	19,71	82,49	0,02	0,02	24,68		17,82	11,84	7,62	0,88	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:				9,90	17,39	18,36	99,69	633,70	0,57	0,46	52,82	84,30	120,82	244,34	64,90	5,27

ПОЛДНИК

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	
527/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,22	3,70	2,19	42,16	203,13	0,06	0,03	0,15	9,70	11,17	35,56	7,52	0,83	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,00	264,00	198,00	30,80	0,22	
Итого по подменю:				5,28	10,08	7,69	52,72	320,39	0,15	0,36	3,01	53,70	275,17	233,56	38,32	1,05

УЖИН

331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200/50	1,36	20,26	21,97	18,21	351,61	0,13	0,29	52,25	44,00	129,17	274,08	52,90	3,40	
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,13	1,56	0,86	0,07	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				3,86	22,60	22,22	43,16	463,01	0,16	0,30	55,05	44,00	138,30	295,14	57,96	3,80

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

7

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 23.12.2021 года (День 9)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,78	5,90	6,23	27,80	190,86	0,16	0,14	1,09	32,00	109,93	146,64	36,66	0,91
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,23	2,61	2,25	12,30	79,91	0,04	0,14	1,17	18,00	108,24	81,00	12,60	0,11

Итого по подменю:

4,99 12,59 11,25 49,94 351,38 0,23 0,32 2,33 73,00 312,17 299,64 57,06 1,33

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
-------	-------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	------	------	------

Итого по подменю:

0,78 0,32 0,32 7,84 35,52 0,02 0,02 8,00 12,80 8,80 7,20 1,76

ОБЕД

22/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,36	0,44	3,70	3,55	49,22	0,02	0,02	2,86		10,45	16,37	11,17	0,56
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,17	2,49	1,68	14,21	81,97	0,07	0,08	22,30	15,00	47,61	63,24	28,90	1,35
07018/12	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	50	0,80	8,27	3,65	7,97	97,78	0,13	0,86	12,57	3084,25	24,10	142,53	10,35	2,76
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,20	33,02	76,52	25,80	0,94
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

7,96 18,06 15,00 85,34 548,60 0,40 1,08 58,58 3124,45 147,59 362,04 93,26 8,12

ПОЛДНИК

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	
540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	2,92	3,73	8,63	29,19	209,35	0,06	0,03		34,80	8,45	34,07	5,69	0,46	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	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:				3,72	9,53	13,63	37,19	309,55	0,14	0,37	1,40	74,80	248,45	214,07	33,69	0,66

УЖИН

283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 150	120/30	3,00	23,18	6,95	29,96	275,07	0,07	0,31	0,49	59,60	147,22	230,74	35,26	0,74	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	1,65	0,16	0,06	16,50	67,20	0,01	0,01	30,80		8,60	10,40	4,77	0,23	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				5,63	24,86	7,17	56,30	389,15	0,10	0,33	31,29	59,60	159,82	254,14	42,83	1,19

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Меню на 23.12.2021 года (День 9)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

№ 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

273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	3,70	7,87	8,25	37,01	253,72	0,21	0,19	1,46	42,40	146,55	195,50	48,88	1,22
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/10	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	2,50	19,77	113,18	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	--------------	-----	------	--	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю:

ОБЕД

22/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,47	0,58	4,93	4,73	65,58	0,03	0,03	3,80		13,91	21,79	14,86	0,75
133/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,13	1,88	5,63	10,97	102,09	0,05	0,06	17,51	15,00	36,16	47,90	21,60	0,98
07018/12	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	70	1,12	11,59	5,10	11,15	136,90	0,19	1,20	17,60	4317,95	33,74	199,54	14,49	3,86
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,70	41,28	95,66	32,25	1,18
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,47	0,55	0,03	24,73	101,35	0,01	0,01	0,50		28,05	19,25	7,50	1,53
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:

ПОЛДНИК

10,22 23,24 23,23 101,82 709,29 0,52 1,46 65,00 4364,65 168,64 450,14 106,00 10,07

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	
540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	4,10	5,24	12,02	41,02	293,21	0,09	0,04		48,40	11,85	48,22	8,03	0,64	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	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:				4,90	11,04	17,02	49,02	393,41	0,17	0,38	1,40	88,40	251,85	228,22	36,03	0,84

УЖИН

283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/50	3,39	29,19	9,54	33,85	338,00	0,09	0,41	0,73	79,33	194,86	296,41	45,26	0,93	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,85	0,21	0,08	18,48	75,47	0,01	0,01	40,00		11,10	13,53	6,20	0,29	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	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:				7,70	33,20	10,02	76,93	530,67	0,16	0,44	40,73	79,33	215,96	342,44	58,46	1,77

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 24.12.2021 года (День 10)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ 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

ЗАВТРАК

267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,19	21,87	3,94	273,38	0,10	0,57	0,85	313,79	138,01	261,94	21,64	2,69
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 150	150	0,81	0,05	0,01	11,38	45,77			2,10		2,46	1,17	0,64	0,07
Итого по подменю:			2,23	16,77	31,81	25,64	455,86	0,12	0,58	2,95	333,79	145,47	277,61	24,88	3,01

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

ОБЕД

53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,23	0,44	3,02	2,26	38,03	0,01	0,01	2,26		11,28	12,72	6,56	0,41
121/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	1,10	4,69	2,06	11,01	81,37	0,10	0,07	13,35	4,60	19,26	93,20	28,25	0,84
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,52	10,04	12,86	9,20	192,67	0,06	0,11	3,45	42,15	29,98	102,12	14,92	1,02
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	120	1,01	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,60	69,53	54,30	25,63	0,96
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			6,03	22,07	23,37	69,75	577,71	0,29	0,28	86,43	68,35	151,81	317,68	91,38	5,49

ПОЛДНИК

№ 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	
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18	
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.90	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
Итого по подменю:				2,37	6,75	14,04	36,21	298,20	0,12	0,30	11,34	37,80	232,80	184,50	35,10	2,34

УЖИН

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,49	0,53	3,64	4,89	54,39	0,02	0,02	1,54		11,00	20,73	13,77	0,25	
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,79	9,10	9,47	7,93	153,31	0,04	0,09	0,15	2,30	19,80	98,58	13,19	1,31	
151/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	120	2,34	3,83	5,00	23,36	153,80	0,15	0,13	21,87	7,20	54,98	99,69	30,61	1,07	
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (180)	180	1,00	0,27	0,11	15,44	63,83	0,01	0,01	54,00		10,13	8,91	8,37	0,39	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				5,60	15,25	18,38	61,46	472,21	0,24	0,26	77,56	9,50	99,91	240,91	68,74	3,24

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

"Согласовано"

ООО "Престиж"

ДЕТСКИЙ САД № 103

ИПН 503719959

ИНН 350319959

Организация от Губ. казначейства

ООО "Престиж"

Директор

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./



Меню на 24.12.2021 года (День 10)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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

267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,20	24,35	3,96	295,81	0,10	0,57	0,85	325,79	138,73	262,84	21,64	2,70
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,28	1,56	0,86	0,09
Итого по подменю:			2,44	16,79	34,29	29,46	493,56	0,12	0,58	3,65	345,79	147,01	278,90	25,10	3,04

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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

31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,48	0,80	4,84	4,80	65,95	0,01	0,03	4,61		23,00	25,88	13,38	0,83
121/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	1,47	6,26	2,75	14,68	108,50	0,14	0,10	17,80	6,13	25,67	124,26	37,67	1,12
369/18	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ ПРИПУЩ.	70	0,73	11,16	13,30	7,26	193,39	0,06	0,11	1,19	40,70	32,68	112,16	13,88	1,01
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	150	1,28	3,48	5,75	15,32	126,97	0,07	0,08	74,20	26,80	86,93	67,95	32,07	1,20
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (200)	200	1,52	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:			8,33	27,45	27,71	90,77	722,29	0,38	0,36	108,48	73,63	197,86	404,83	118,46	7,14

ПОЛДНИК

№ 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	
607/13	КОНДИТ. ИЗДЕЛИЯ 30	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	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,00	264,00	198,00	30,80	0,22	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ. (90)	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
Итого по подменю:				3,82	7,91	15,04	38,13	319,52	0,14	0,36	11,86	45,80	280,80	220,50	40,70	2,38

УЖИН

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,64	0,70	4,85	6,44	72,19	0,03	0,03	2,04		14,62	27,53	18,29	0,33	
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	1,20	12,74	13,25	11,10	214,64	0,06	0,13	0,21	3,22	27,72	138,01	18,47	1,83	
151/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	130	2,53	4,15	5,42	25,31	166,61	0,17	0,14	23,69	7,80	59,56	107,99	33,16	1,16	
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,22	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				6,57	19,41	23,80	69,85	571,24	0,29	0,32	85,94	11,02	117,15	296,43	82,02	3,98

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 27.12.2021 года (День 1)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,40	4,70	5,35	23,95	162,79	0,07	0,13	1,03	31,10	101,05	92,33	15,29	0,33	
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31	
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,00	54,43	40,52	6,31	0,09	
Итого по подменю:				4,39	10,09	9,25	49,42	321,28	0,12	0,24	1,69	63,10	249,48	204,85	29,40	0,73

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76	
Итого по подменю:				0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

Итого по подменю:

ОБЕД

53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,23	0,44	3,02	2,26	38,03	0,01	0,01	2,26		11,28	12,72	6,56	0,41	
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	150	1,31	3,44	2,89	13,07	92,04	0,16	0,06	8,85	12,00	19,49	57,41	22,40	1,28	
364/18	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/40	0,30	18,51	24,41	3,79	308,92	0,09	0,18	6,16	102,62	27,39	178,53	24,94	1,86	
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,00	8,31	34,04	5,98	0,61	
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				7,42	30,63	35,66	78,29	756,70	0,38	0,29	62,27	134,62	86,11	339,03	78,26	5,84

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

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	
535/18	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	2,60	4,18	4,30	26,03	159,56	0,07	0,04	0,03	27,25	16,30	42,25	6,79	0,50	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	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:				3,40	9,98	9,30	34,03	259,76	0,15	0,38	1,43	67,25	256,30	222,25	34,79	0,70

УЖИН

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,49	0,53	3,64	4,89	54,39	0,02	0,02	1,54		11,00	20,73	13,77	0,25	
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	0,20	9,00	4,30	2,01	82,70	0,07	0,13	0,45	45,03	45,81	143,58	28,11	0,65	
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 120	120	1,93	2,39	5,18	19,31	133,40	0,14	0,09	23,64	22,80	13,19	70,27	27,19	1,08	
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	180	0,82	0,06	0,01	13,66	54,93			2,52		2,95	1,40	0,77	0,08	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				4,42	13,50	13,29	49,71	372,30	0,25	0,25	28,15	67,83	76,95	248,98	72,64	2,28

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 27.12.2021 года (День 1)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,27	7,08	31,86	216,28	0,09	0,18	1,38	41,20	134,71	123,08	20,38	0,44	
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/10	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31	
460/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ 18Г	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:				5,41	11,80	11,10	54,08	363,46	0,14	0,30	2,10	74,20	289,07	240,12	35,21	0,83

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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

31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,48	0,80	4,84	4,80	65,95	0,01	0,03	4,61		23,00	25,88	13,38	0,83	
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	200	1,74	4,59	3,85	17,42	122,72	0,21	0,08	11,80	16,00	25,98	76,54	29,86	1,70	
364/18	ПТИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	0,29	18,30	24,41	2,95	304,73	0,08	0,17	4,18	102,62	26,51	175,54	22,74	1,76	
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	5,44	31,21	193,38	0,08	0,02		23,60	9,81	40,22	7,07	0,72	
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (180)	180	1,10	0,27	0,11	15,44	63,83	0,01	0,01	54,00		10,13	8,91	8,37	0,39	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:				9,58	34,27	39,51	100,31	893,99	0,47	0,34	74,59	142,22	110,93	393,09	96,72	7,17

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

№ 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	
535/18	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	60	3,12	4,34	5,09	26,84	170,49	0,07	0,05	0,04	32,85	18,46	45,40	7,15	0,53	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	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:				3,92	10,14	10,09	34,84	270,69	0,15	0,39	1,44	72,85	258,46	225,40	35,15	0,73

УЖИН

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,64	0,70	4,85	6,44	72,19	0,03	0,03	2,04		14,62	27,53	18,29	0,33	
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	0,23	10,50	4,98	2,31	96,02	0,08	0,15	0,53	52,46	53,46	167,55	32,79	0,76	
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,42	2,99	6,45	24,15	166,60	0,18	0,11	29,56	28,40	16,48	87,85	33,99	1,34	
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,28	1,56	0,86	0,09	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				5,79	16,53	16,53	62,84	466,17	0,32	0,30	34,93	80,86	93,84	303,99	90,13	2,85

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

"Согласовано"

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 28.12.2021 года (День 2)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,19	21,87	3,94	273,38	0,10	0,57	0,85	313,79	138,01	261,94	21,64	2,69
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,46	3,27	2,66	14,58	95,26	0,04	0,14	1,17	18,00	111,76	98,69	24,08	0,71
Итого по подменю:			2,88	19,99	34,46	28,84	505,35	0,16	0,72	2,02	351,79	254,77	375,13	48,32	3,65

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ:(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

ОБЕД

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)	30	0,05	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/10	0,79	1,21	2,07	7,93	55,14	0,05	0,03	6,83	3,60	7,60	28,41	10,38	0,41
327/18	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	1,93	22,98	15,71	19,26	310,33	0,20	0,25	24,95	25,60	26,53	265,76	51,34	3,95
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			6,66	28,72	18,47	69,91	560,68	0,31	0,31	33,66	29,20	73,44	364,75	82,96	7,05

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18
--------	----------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

№ 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	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(100)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого по подменю:				2,47	6,79	14,08	37,19	302,64	0,12	0,30	12,34	37,80	234,40	185,60	36,00	2,56

УЖИН

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	45	0,45	0,79	4,54	4,47	61,89	0,01	0,02	18,76		20,89	14,71	7,81	0,28	
353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	2,33	20,71	14,72	23,25	308,33	0,34	2,21	36,13	8062,35	30,04	380,69	34,19	7,51	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	1,35	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				5,11	23,16	19,56	54,56	486,98	0,38	2,25	58,49	8062,35	61,10	412,36	48,04	8,84

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"
ИНН 3906033671
ОГРН 1155958103367

Директор

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 28.12.2021 года (День 2)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,20	24,35	3,96	295,81	0,10	0,57	0,85	325,79	138,73	262,84	21,64	2,70
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,82

Итого по подменю:

3,93 20,36 37,23 39,35 573,85 0,16 0,74 2,15 365,79 268,17 386,99 50,99 3,77

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	------	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по подменю:

0,10 0,05 0,01 1,01 4,33

ОБЕД

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	0,01	3,00	13,80	14,40	8,40	0,36
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	200/20	1,36	2,16	3,59	13,93	96,67	0,08	0,05	11,38	7,20	13,05	48,84	17,50	0,71
327/18	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	1,93	22,96	15,70	19,25	310,12	0,20	0,25	24,94	25,60	26,49	265,52	51,30	3,95
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	2,33	0,50	0,02	26,75	109,17	0,01	0,01	0,45		25,38	17,33	6,75	1,39
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:

8,57 31,52 20,23 89,44 665,88 0,38 0,35 39,77 32,80 94,22 412,09 99,25 8,18

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	40	3,13	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,01		2,40	3,20	16,80	2,40	0,24
--------	----------------	----	------	------	-------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

№ 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	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,00	264,00	198,00	30,80	0,22	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	160	1,57	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	0,03	16,00		25,60	17,60	14,40	3,52	
Итого по подменю:				5,76	8,58	18,38	51,24	404,70	0,16	0,37	18,86	46,40	292,80	232,40	47,60	3,98

Итого по подменю:

УЖИН

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,59	1,05	6,05	5,89	82,26	0,02	0,03	25,02		27,86	19,63	10,43	0,37	
353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	185	2,69	23,95	17,06	26,87	356,85	0,39	2,55	41,75	9318,35	34,76	440,11	39,53	8,68	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	1,35	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				6,11	27,42	23,49	64,52	579,31	0,45	2,60	70,37	9318,35	74,79	483,20	57,40	10,21

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

"Утверждаю"



/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Меню на 29.12.2021 года (День 3)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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		

ЗАВТРАК

137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,47	4,37	4,02	14,71	112,49	0,06	0,16	1,37	27,00	128,68	105,39	16,62	0,30
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25	20/5	0,98	2,80	1,47	9,84	63,75	0,02	0,02	0,04	11,50	49,00	42,50	5,30	0,27
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,23	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
Итого по подменю:			3,68	9,78	7,74	37,85	260,14	0,12	0,32	2,58	56,50	285,95	228,89	34,52	0,69

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

ОБЕД

147/18	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	40	0,12	0,72	2,04	1,20	26,02	0,01	0,01	12,00		19,20	12,44	6,40	0,24
95/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,12	1,74	4,66	11,16	93,50	0,05	0,06	10,43	15,00	32,62	48,98	20,70	1,05
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	0,75	6,56	2,32	7,52	77,18	0,05	0,07	0,32	12,54	30,64	94,88	19,92	0,43
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,20	33,02	76,52	25,80	0,94
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			6,90	15,71	15,13	72,34	488,31	0,31	0,26	51,23	52,74	137,24	288,16	88,84	4,92

ПОЛДНИК

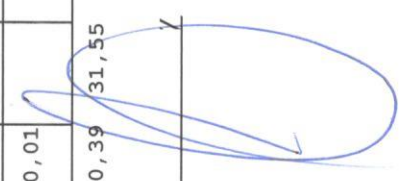
№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
547/18	МАННИК	50	1,59	3,41	3,86	16,47	114,27	0,04	0,09	0,14	39,00	33,25	50,70	6,70	0,44	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20	
Итого по подменю:				4,45	11,41	6,86	45,07	287,67	0,10	0,39	1,34	59,00	281,25	240,70	36,70	0,64

УЖИН

282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	2,82	19,65	12,42	27,96	302,22	0,08	0,37	0,75	151,17	167,87	247,08	32,17	1,15	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	1,65	0,16	0,06	16,50	67,20	0,01	0,01	30,80		8,60	10,40	4,77	0,23	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	50	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого по подменю:				6,44	22,85	12,80	64,14	463,18	0,13	0,39	31,55	151,17	184,47	283,48	42,54	1,82

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____



"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 29.12.2021 года (День 3)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,96	5,83	5,36	19,61	149,99	0,08	0,22	1,82	36,00	171,57	140,52	22,16	0,41
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	0,98	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,50	139,00	101,50	10,30	0,36
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-И ВАРИАНТ)	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:			4,42	14,09	11,94	44,23	340,69	0,15	0,43	3,23	90,50	430,87	332,02	46,46	0,90

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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

147/18	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	60	0,18	1,08	3,06	1,80	39,03	0,01	0,01	18,00		28,80	18,66	9,60	0,36
95/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,47	1,97	4,21	14,38	103,27	0,06	0,06	13,83		32,00	57,23	26,47	1,37
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ.	75	1,13	9,84	3,53	11,27	116,20	0,08	0,10	0,47	18,80	45,91	142,30	29,87	0,64
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,70	41,28	95,66	32,25	1,18
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	1,47	0,29	0,19	18,20	75,71	0,02	0,01	9,63		12,69	7,73	5,55	1,09
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:			9,28	21,82	18,53	95,89	637,58	0,41	0,34	67,52	50,50	176,18	387,58	119,04	6,41

ПОЛДНИК

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	
547/18	МАННИК	70	2,29	4,77	5,00	23,05	156,24	0,05	0,12	0,20	52,60	46,43	70,83	9,38	0,62	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20	
Итого по подменю:				5,15	12,77	8,00	51,65	329,64	0,11	0,42	1,40	72,60	294,43	260,83	39,38	0,82

УЖИН

282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/50	3,49	29,41	6,67	34,87	317,18	0,11	0,42	0,71	68,32	204,27	295,25	42,75	1,34	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,85	0,21	0,08	18,48	75,47	0,01	0,01	40,00		11,10	13,53	6,20	0,29	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	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:				7,80	33,42	7,15	77,95	509,85	0,18	0,45	40,71	68,32	225,37	341,28	55,95	2,18

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

"Согласовано"

ООО "Престиж"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор / Гуту А.Э./

Заведующая

/ Гилёва Н.Л./

Меню на 30.12.2021 года (День 4)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,55	5,72	8,68	25,54	203,13	0,12	0,16	1,07	46,50	127,12	189,35	28,00	0,69
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,00	54,43	40,52	6,31	0,09

Итого по подменю:

4,59 8,56 19,74 51,49 417,72 0,16 0,24 1,66 75,50 186,55 244,37 36,91 1,03

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
-------	-------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	------	------	------

Итого по подменю:

0,78 0,32 0,32 7,84 35,52 0,02 0,02 8,00 12,80 8,80 7,20 1,76

ОБЕД

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,38	0,69	2,04	3,76	36,15	0,01	0,02	3,42		17,28	19,62	9,98	0,65
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФ С ГРЕНКАМИ	180/10	2,84	5,39	5,01	28,41	180,31	0,14	0,16	15,32	26,72	89,28	118,62	30,16	1,03
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С-С МОЛОЧНЫЙ 50	50/30	1,07	10,14	11,47	10,73	186,73	0,06	0,14	0,54	14,30	56,44	127,32	17,63	1,36
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,87	6,34	5,78	28,65	191,94	0,22	0,11	3,61	20,00	11,22	150,80	100,20	3,37
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

10,45 26,82 25,11 107,78 764,37 0,50 0,45 43,42 61,02 200,26 475,12 175,71 8,49

ПОЛДНИК

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	
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,79	9,46	3,45	27,85	180,26	0,07	0,10	0,05	25,35	37,89	84,54	11,91	0,64	
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого по подменю:				3,65	14,68	7,95	36,49	276,20	0,14	0,37	2,39	61,35	253,89	246,54	37,11	0,82

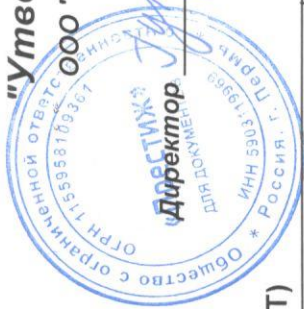
УЖИН

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,49	0,53	3,64	4,89	54,39	0,02	0,02	1,54		11,00	20,73	13,77	0,25	
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	96,40	377,40	71,74	2,31	
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	2,23	0,61	0,25	22,27	93,78	0,01	0,05	180,00		11,21	3,06	3,06	0,58	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				5,46	27,81	16,52	54,47	477,78	0,25	0,42	185,38	118,51	124,61	420,69	92,77	3,47

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 30.12.2021 года (День 4)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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

220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,41	7,63	11,57	34,07	270,94	0,16	0,21	1,43	62,00	169,52	252,58	37,35	0,92
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,33	45,02	7,02	0,08
Итого по подменю:			5,68	10,61	22,75	56,77	474,22	0,20	0,30	2,08	92,00	234,85	312,10	46,97	1,25

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,56	1,04	3,65	5,64	59,61	0,01	0,03	5,13		25,92	29,45	14,98	0,98
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/10	2,88	5,58	5,58	28,83	187,83	0,16	0,18	17,21	30,00	99,00	129,15	33,01	1,09
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ	70/30	1,39	13,78	15,26	13,90	248,06	0,08	0,18	0,60	15,22	64,36	166,75	22,91	1,88
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,64	7,86	39,05	261,55	0,29	0,14	4,92	27,20	15,29	205,57	136,60	4,59
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (180)	180	1,61	0,45	0,20	16,12	68,12	0,02	0,02	24,68		17,72	11,84	7,62	0,87
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:			13,20	34,91	33,41	132,03	968,55	0,64	0,58	52,54	72,42	237,79	608,76	230,42	11,18

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

№ 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	
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,79	9,46	3,45	27,85	180,26	0,07	0,10	0,05	25,35	37,89	84,54	11,91	0,64	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,00	264,00	198,00	30,80	0,22	
Итого по подменю:				3,85	15,84	8,95	38,41	297,52	0,16	0,43	2,91	69,35	301,89	282,54	42,71	0,86

УЖИН

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,64	0,70	4,85	6,44	72,19	0,03	0,03	2,04		14,62	27,53	18,29	0,33	
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	96,40	377,40	71,74	2,31	
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				5,34	28,05	17,76	58,38	505,56	0,26	0,44	205,88	118,51	129,47	427,83	97,63	3,62

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

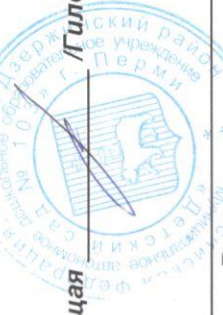
ООО "Престиж"

Директор / Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая / Гилёва Н.Л./



Меню на 31.12.2021 года (День 5)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

225/18	КАША "ДРУЖБА"	150	2,12	3,98	8,48	21,19	177,00	0,08	0,13	0,99	45,30	96,82	106,86	23,07	0,44
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	180	0,82	0,06	0,01	13,66	54,93			2,52		2,95	1,40	0,77	0,08
Итого по подменю:			3,92	8,12	11,26	44,69	312,54	0,11	0,17	3,58	68,30	193,77	180,26	31,64	0,83

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

Итого по подменю:

ОБЕД

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)	30	0,05	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,70	1,38	4,66	6,98	75,35	0,05	0,04	12,71	15,00	21,74	36,52	13,43	0,48
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СОУСОМ 150	150/30	2,38	19,76	22,48	23,15	373,94	0,23	0,28	27,56	44,10	26,67	264,23	54,27	3,92
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			7,02	25,67	27,83	72,85	644,50	0,34	0,35	42,15	59,10	87,72	371,33	88,94	7,09

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	0,39	3,06	6,25	54,10	0,01			0,60	0,80	4,20	0,60	0,06
--------	----------------	----	------	------	------	------	-------	------	--	--	------	------	------	------	------

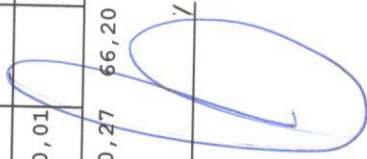
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.90	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подменю:				2,31	6,55	8,42	23,07	194,26	0,12	0,36	10,40	40,60	255,20	194,10	36,70	2,24

УЖИН

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20	
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,52	10,04	12,86	9,20	192,67	0,06	0,11	3,45	42,15	29,98	102,12	14,92	1,02	
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	120	1,01	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,60	69,53	54,30	25,63	0,96	
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	180	1,21	1,31	1,13	12,14	63,91	0,02	0,07	0,59	9,00	54,35	40,54	6,33	0,08	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого по подменю:				4,79	17,45	18,98	54,00	456,58	0,18	0,27	66,20	72,75	168,66	234,96	58,08	2,70

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Директор

Меню на 31.12.2021 года (День 5)

Заведующая /Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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

225/18	КАША "ДРУЖБА"	200	2,82	5,30	11,31	28,17	235,63	0,10	0,17	1,33	60,40	129,08	142,40	30,73	0,58
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/10	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,13	1,56	0,86	0,07
Итого по подменю:			4,82	9,44	14,09	48,20	357,32	0,13	0,21	4,20	83,40	226,21	215,96	39,39	0,96

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
Итого по подменю:			0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								

ОБЕД

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,92	1,75	5,71	9,19	95,11	0,07	0,06	16,94	15,00	26,10	46,64	17,61	0,63
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СОУСОМ	200/50	3,11	25,33	29,39	31,09	490,17	0,30	0,36	36,38	60,00	34,88	338,38	70,58	5,06
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,47	0,55	0,03	24,73	101,35	0,01	0,01	0,50		28,05	19,25	7,50	1,53
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:			9,45	33,53	36,05	94,52	836,55	0,47	0,47	56,82	75,00	118,33	484,67	119,39	9,35

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ 30	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
--------	-------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Ca	P ^{св}	Mg	Fe	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	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	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ. (90)	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
Итого по подменю:				3,56	7,33	14,54	35,57	302,46	0,13	0,37	10,40	41,80	256,80	202,50	37,90	2,36

Итого по подменю:

УЖИН

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30	
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	0,73	11,16	13,30	7,26	193,39	0,06	0,11	1,19	40,70	32,68	112,16	13,88	1,01	
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	150	1,28	3,48	5,75	15,32	126,97	0,07	0,08	74,20	26,80	86,93	67,95	32,07	1,20	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	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	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				4,84	18,79	20,60	50,86	464,03	0,20	0,29	80,24	77,50	196,17	262,65	65,58	2,92

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /