

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор *Гуту А.Э.*

Заведующая *Гилёва Н.Л.*

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Меню на 01.03.2022 года (День 7)

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

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:

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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦУОГУРЦЫ)	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
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,58	96,81	0,09	0,05	13,11		12,14	50,48	18,87	0,78
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 (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:

ПОЛДИК

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	
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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54	
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:				4,21	28,78	14,00	41,97	409,02	0,28	0,45	19,49	128,51	171,16	457,54	94,97	3,26

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 02.03.2022 года (День 8)

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																												
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	Mg	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	18,52	18,62	13,55	295,90	0,11	0,21	51,60	24,00	68,10	226,18	45,50	3,31	
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	
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	20,86	18,87	38,50	407,30	0,14	0,22	54,40	24,00	77,23	247,24	50,56	3,71

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"



Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Меню на 03.03.2022 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:

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

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,16	0,46	6,06	1,58	62,67	0,02	0,01	4,27		10,89	19,59	8,09	0,31
92/18	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
35/08	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

9,91 23,12 24,36 98,67 706,38 0,51 1,44 65,47 4364,65 165,62 447,94 99,23 9,63

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	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"

ДЕТСКИЙ САД № 103

"Согласовано"

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Директор

«Престиж»

для документов

Меню на 04.03.2022 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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
120/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	1,35	1,69	2,77	13,49	85,65	0,08	0,05	13,40	12,00	14,44	50,43	20,77	0,69
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:

7,96	22,74	23,01	87,06	646,33	0,35	0,30	114,47	79,50	172,03	320,72	100,18	6,42
------	-------	-------	-------	--------	------	------	--------	-------	--------	--------	--------	------

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	
																ккал
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

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	
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	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:				6,04	19,13	19,01	64,55	505,83	0,28	0,30	88,10	11,02	112,73	286,90	72,13	3,95

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./



Меню на 05.03.2022 года (День 1)

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
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
149/13	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 (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	Mg	Fe
529/18	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С НАЧИНКОЙ (КАПУСТА)	60	2,32	4,99	6,00	23,18	166,70	0,07	0,08	13,88	44,25	27,05	58,05	11,16	0,82
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:			3,12	10,79	11,00	31,18	266,90	0,15	0,42	15,28	84,25	267,05	238,05	39,16	1,02

УЖИН

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,16	0,46	6,06	1,58	62,67	0,02	0,01	4,27		10,89	19,59	8,09	0,31
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:			5,31	16,29	17,74	57,98	456,65	0,31	0,28	37,16	80,86	90,11	296,05	79,93	2,83

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор *Гуту А.Э.* /Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

Гилёва Н.Л.

Меню на 09.03.2022 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		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	Mg	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	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"



Директор

/Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 10.03.2022 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	
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

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

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	
							В									Ж
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

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	
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	2,00,00		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:				4,81	27,77	12,97	53,08	440,15	0,25	0,42	208,04	118,51	125,05	418,30	87,74	3,59

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

7

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Директор

ИНН 59/0131969

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

РФ

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

59/0131969

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 11.03.2022 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

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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
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: 9,58 33,71 36,11 95,78 842,85 0,50 0,48 68,82 75,00 112,93 485,87 122,99 9,53

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	
																В
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

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,16	0,46	6,06	1,58	62,67	0,02	0,01	4,27		10,89	19,59	8,09	0,31	
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:				4,89	18,83	26,60	51,30	519,92	0,20	0,29	80,31	77,50	196,86	264,24	65,27	2,93

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 14.03.2022 года (День 6)

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

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
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13

Итого по подменю:

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

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,16	0,46	6,06	1,58	62,67	0,02	0,01	4,27		10,89	19,59	8,09	0,31
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:

7,72 20,55 22,24 80,23 603,25 0,39 0,34 65,18 79,72 159,75 376,24 110,81 5,50

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	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

УЖИН

354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	15,00	6,22	228,76	0,29	2,06	30,74	7656,75	24,31	304,09	18,33	6,47	
384/18	РИС ОТВАРНОЙ 130	130	3,44	3,28	5,33	34,35	198,47	0,04	0,03		23,57	5,12	71,32	23,18	0,48	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	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:				8,37	24,51	20,81	83,65	619,90	0,40	2,12	70,74	7680,32	50,53	421,44	54,71	7,79

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

Директор Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая Гилёва Н.Л./

Меню на 15.03.2022 года (День 7)

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																											
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	0,01	0,01	2,00	7,00	7,00	4,00	1,40

Итого по подменю:

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦУОГУРЦЫ)	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										
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,58	96,81	0,09	0,05	13,11		12,14	50,48	18,87	0,78										
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 (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:														6,61	33,87	21,05	70,56	607,15	0,33	0,34	140,78	135,58	412,54	105,67	7,35

Итого по подменю:

ПОЛДИК

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	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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54	
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:				4,21	28,78	14,00	41,97	409,02	0,28	0,45	19,49	128,51	171,16	457,54	94,97	3,26

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 16.03.2022 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	Mg	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	18,52	18,62	13,55	295,90	0,11	0,21	51,60	24,00	68,10	226,18	45,50	3,31	
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	
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	20,86	18,87	38,50	407,30	0,14	0,22	54,40	24,00	77,23	247,24	50,56	3,71

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор
"Престиж"
для документов
ИНН 590311989
Россия, г. Тольятти

Заведующая
Гилёва Н.Л.

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Меню на 17.03.2022 года (День 9)

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

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

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,16	0,46	6,06	1,58	62,67	0,02	0,01	4,27		10,89	19,59	8,09	0,31	
92/18	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	
35/08	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:				9,91	23,12	24,36	98,67	706,38	0,51	1,44	65,47	4364,65	165,62	447,94	99,23	9,63

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории,		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	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	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	МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	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	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	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"



Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 18.03.2022 года (День 10)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

N реч.	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-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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
120/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	1,35	1,69	2,77	13,49	85,65	0,08	0,05	13,40	12,00	14,44	50,43	20,77	0,69
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:

ПОЛДНИК

7,96	22,74	23,01	87,06	646,33	0,35	0,30	114,47	79,50	172,03	320,72	100,18	6,42
------	-------	-------	-------	--------	------	------	--------	-------	--------	--------	--------	------

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 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 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	
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

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	
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	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:				6,04	19,13	19,01	64,55	505,83	0,28	0,30	88,10	11,02	112,73	286,90	72,13	3,95

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор
/Гуту А.Э./

Заведующая
/Гилёва Н.Л./

Меню на 21.03.2022 года (День 1)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

N реч.	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

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

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
149/13	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 (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

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ _н	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
529/18	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С НАЧИНКОЙ (КАПУСТА)	60	2,32	4,99	6,00	23,18	166,70	0,07	0,08	13,88	44,25	27,05	58,05	11,16	0,82	
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:				3,12	10,79	11,00	31,18	266,90	0,15	0,42	15,28	84,25	267,05	238,05	39,16	1,02

Итого по подменю:

УЖИН

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,16	0,46	6,06	1,58	62,67	0,02	0,01	4,27		10,89	19,59	8,09	0,31	
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:				5,31	16,29	17,74	57,98	456,65	0,31	0,28	37,16	80,86	90,11	296,05	79,93	2,83

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 22.03.2022 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	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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦУ(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
151/13	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
354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	15,00	6,22	228,76	0,29	2,06	30,74	7656,75	24,31	304,09	18,33	6,47
384/18	РИС ОТВАРНОЙ 130	130	3,44	3,28	5,33	34,35	198,47	0,04	0,03		23,57	5,12	71,32	23,18	0,48
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:			10,71	29,00	24,86	110,88	783,23	0,52	2,19	46,77	7687,52	93,56	525,58	89,46	11,12

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	
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	
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	
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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54	
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	
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:				4,99	26,04	16,20	53,29	463,16	0,28	0,29	43,54	25,60	47,06	304,58	70,74	5,65

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 23.03.2022 года (День 3)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С	200	1,96	5,83	19,61	149,99	0,08	0,22	1,82	36,00	171,57	140,52	22,16	0,41
62/18	МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	20/15	0,98	5,36	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,50	139,00	101,50	10,30	0,36
513/13	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	200	1,48	2,90	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С													
	МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)													
	Итого по подменю:		4,42	14,09	44,23	340,69	0,15	0,43	3,23	90,50	430,87	332,02	46,46	0,90

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

147/18	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	60	0,18	1,08	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	14,38	103,27	0,06	0,06	13,83		32,00	57,23	26,47	1,37
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	75	1,13	9,84	11,27	116,20	0,08	0,10	0,47	18,80	45,91	142,30	29,87	0,64
374/18	РЫБНЫЕ.	150	2,18	3,22	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,70	41,28	95,66	32,25	1,18
485/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	1,47	0,29	18,20	75,71	0,02	0,01	9,63		12,69	7,73	5,55	1,09
114/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	20	0,98	1,52	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	50	1,87	3,90	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		9,28	21,82	95,89	637,58	0,41	0,34	67,52	50,50	176,18	387,58	119,04	6,41

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	
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	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"

Директор

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 24.03.2022 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

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

№ 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	
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

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	
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:				4,81	27,77	12,97	53,08	440,15	0,25	0,42	208,04	118,51	125,05	418,30	87,74	3,59

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 25.03.2022 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								

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦУ)ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
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:			9,58	33,71	36,11	95,78	842,85	0,50	0,48	68,82	75,00	112,93	485,87	122,99	9,53

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	
																ккал
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

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,16	0,46	6,06	1,58	62,67	0,02	0,01	4,27		10,89	19,59	8,09	0,31	
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:				4,89	18,83	26,60	51,30	519,92	0,20	0,29	80,31	77,50	196,86	264,24	65,27	2,93

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"
 ООО "Престиж"
 Директор

/Гуту А.Э./

"Согласовано"
 ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 28.03.2022 года (День 6)

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																
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	
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13	
Итого по подменю:				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																
15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,16	0,46	6,06	1,58	62,67	0,02	0,01	4,27		10,89	19,59	8,09	0,31	
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:				7,72	20,55	22,24	80,23	603,25	0,39	0,34	65,18	79,72	159,75	376,24	110,81	5,50
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	
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

354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	15,00	6,22	228,76	0,29	2,06	30,74	7656,75	24,31	304,09	18,33	6,47	
384/18	РИС ОТВАРНОЙ 130	130	3,44	3,28	5,33	34,35	198,47	0,04	0,03		23,57	5,12	71,32	23,18	0,48	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	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:				8,37	24,51	20,81	83,65	619,90	0,40	2,12	70,74	7680,32	50,53	421,44	54,71	7,79

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 29.03.2022 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

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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦЮГУРЦЫ)	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
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,58	96,81	0,09	0,05	13,11		12,14	50,48	18,87	0,78
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 (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:			6,61	33,87	21,05	70,56	607,15	0,33	0,34	140,78		135,58	412,54	105,67	7,35

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
--------	----------------	----	------	------	-------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

№ 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	
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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54	
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:				4,21	28,78	14,00	41,97	409,02	0,28	0,45	19,49	128,51	171,16	457,54	94,97	3,26

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

7

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор
"Престиж"
для документов
ИИН 590332323
Республика Беларусь

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 30.03.2022 года (День 8)

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

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	Mg	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

Итого по подменю:

УЖИН

331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200/50	1,36	18,52	18,62	13,55	295,90	0,11	0,21	51,60	24,00	68,10	226,18	45,50	3,31	
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	
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	20,86	18,87	38,50	407,30	0,14	0,22	54,40	24,00	77,23	247,24	50,56	3,71

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 31.03.2022 года (День 9)

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

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

ОБЕД

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,16	0,46	6,06	1,58	62,67	0,02	0,01	4,27		10,89	19,59	8,09	0,31
92/18	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
35/08	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:

9,91 23,12 24,36 98,67 706,38 0,51 1,44 65,47 4364,65 165,62 447,94 99,23 9,63

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	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	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	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	200	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	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 _____ /