

"Утверждаю"



ООО "Престиж"

Директор

Гуту А.Э.

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 10.01.2022 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												
<b>ЗАВТРАК</b>																											
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												
<b>Итого по подменю:</b>				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
<b>Итого по подменю:</b>				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

**ОБЕД**

311/18	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	4,54	3,85	17,42	122,46	0,21	0,08	11,24	16,00	25,42	76,17	29,90	1,70	
364/18	ПТИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	0,29	17,01	23,12	2,87	287,62	0,08	0,16	3,88	97,73	24,96	163,33	21,23	1,64	
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	10,95	45,86	0,01	0,01	54,00		9,99	8,91	8,37	0,38	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				9,58	32,93	38,22	95,74	858,65	0,47	0,33	73,73	137,33	108,68	380,51	95,25	7,04

**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	
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	
<b>Итого по подмену:</b>				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

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	10,49	5,22	2,30	98,14	0,08	0,14	0,53	46,86	53,12	167,16	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	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	
<b>Итого по подмену:</b>				5,79	16,52	16,77	57,84	448,33	0,32	0,29	34,93	75,26	93,35	303,60	90,13	2,83

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"



ООО "Престиж" № 103

"Согласовано"

Директор

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 11.01.2022 года (День 2)

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	
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)	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	
<b>Итого по подменю:</b>				3,93	20,35	34,75	39,33	551,42	0,16	0,74	2,15	353,79	267,45	386,09	50,99	3,76

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33										
<b>Итого по подменю:</b>				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	
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	200/20	1,36	2,11	3,08	13,64	90,74	0,08	0,05	11,10	7,20	11,89	46,65	16,54	0,68	
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	23,26	95,20	0,01	0,01	0,45		25,28	17,33	6,75	1,38	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				10,70	29,01	24,35	106,98	763,09	0,51	2,19	45,29	7687,52	95,90	519,79	88,50	11,14

**ПОЛДНИК**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Ca <sup>с</sup>	Р	Mg	Fe	
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	50	3,13	1,95	15,30	31,25	270,50	0,03	0,01		3,00	4,00	21,00	3,00	0,30	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				5,76	8,97	21,44	57,49	458,80	0,17	0,37	18,86	47,00	293,60	236,60	48,20	4,04

**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	
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	13,51	55,90	0,01	0,01	3,60		6,06	3,96	3,24	0,82	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				5,35	26,43	22,13	53,41	518,60	0,26	0,30	53,56	25,60	66,41	308,61	69,17	5,47

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор

Гулу А.Э.

Заведующая

Гилёва Н.Л.

Меню на 12.01.2022 года (День З)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ХЕ		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
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
<b>Итого по подменю:</b>			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
<b>Итого по подменю:</b>			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

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	2,23	5,71	14,74	119,25	0,07	0,07	13,86	15,00	40,60	63,23	27,27	1,39
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	14,71	61,73	0,02	0,01	9,63		12,59	7,73	5,55	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
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
<b>Итого по подменю:</b>			9,28	22,08	20,03	92,76	639,58	0,42	0,35	67,55	65,50	184,68	393,58	119,84	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	
547/18	МАННИК	70	2,29	4,68	8,50	22,94	186,96	0,05	0,10	0,08	89,00	36,91	62,43	7,70	0,64	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				5,15	12,68	11,50	51,54	360,36	0,11	0,40	1,28	109,00	284,91	252,43	37,70	0,84

**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	
<b>Итого по подменю:</b>				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"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор

Гуту А.Э.

Заведующая

Гилёва Н.Л.

Меню на 13.01.2022 года (День 4)

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	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				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
<b>Итого по подменю:</b>				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

**ОБЕД**

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	
<b>Итого по подменю:</b>				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	
<b>Итого по подменю:</b>				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	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				5,34	28,05	17,76	53,39	485,60	0,26	0,44	205,88	118,51	129,32	427,83	97,63	3,60

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор

Гуту А.Э./

Заведующая

Гилёва Н.Л./

Меню на 14.01.2022 года (День 5)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Выход	Б	Ж		У	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
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	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	
<b>Итого по подменю:</b>				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	12,82	116,99	0,07	0,08	74,20	26,80	86,85	67,95	32,07	1,19	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				4,84	18,79	20,60	48,36	454,05	0,20	0,29	80,24	77,50	196,09	262,65	65,58	2,91

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

ДЕТСКИЙ САД № 103

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор

Гуту А.Э.

Заведующая

Гилёва Н.Л.

Меню на 17.01.2022 года (День 6)

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
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

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	3,13	4,54	83,52	0,08	0,11	1,45	27,02	38,26	147,60	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	0,16	0,16	13,90	57,68	0,01	0,01	4,00		6,70	4,40	3,60	0,91
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 21,13 22,51 81,09 611,40 0,38 0,36 66,30 73,72 174,64 385,50 117,65 6,22

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

Заведующая

Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Меню на 18.01.2022 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
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

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 (180)	180	1,10	0,27	0,11	10,95	45,86	0,01	0,01	54,00		9,99	8,91	8,37	0,38
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 75,52 678,79 0,37 0,37 141,89 142,90 434,70 120,29 7,57

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	50	3,13	1,95	15,30	31,25	270,50	0,03	0,01		3,00	4,00	21,00	3,00	0,30
--------	----------------	----	------	------	-------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

№ 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	
<b>Итого по подменю:</b>				7,56	10,59	18,94	75,53	514,94	0,14	0,34	17,20	23,00	277,60	228,60	47,40	4,02

**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	
<b>Итого по подменю:</b>				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"



Директор

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 19.01.2022 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	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		
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		
<b>Итого по подменю:</b>				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										
<b>Итого по подменю:</b>				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	14,33	17,64	4,83	235,47	0,08	0,23	1,73	96,76	78,03	172,25	19,82	1,38	
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	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	
<b>Итого по подменю:</b>				9,90	27,96	31,98	99,04	796,01	0,35	0,37	54,29	135,36	166,82	362,51	78,91	5,81

**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	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				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	
<b>Итого по подменю:</b>				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" ОГРН 115595611381

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор

Гуту А.Э.

Заведующая

Гилёва Н.Л.

Меню на 20.01.2022 года (День 9)

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	
273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	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	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13	
<b>Итого по подменю:</b>				6,16	14,85	13,52	61,63	427,55	0,28	0,38	2,83	85,40	360,85	357,50	70,68	1,66

**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
<b>Итого по подменю:</b>				1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	7,00	4,00	1,40

**ОБЕД**

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	
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,13	1,97	5,63	11,29	103,75	0,05	0,06	17,16	15,00	38,72	50,46	22,88	1,07	
35/08	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	70	1,12	11,59	4,50	11,15	131,50	0,19	1,20	17,60	4317,95	33,74	199,53	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	
<b>Итого по подменю:</b>				10,22	23,33	22,63	102,14	705,55	0,52	1,46	64,65	4364,65	171,20	452,69	107,28	10,16

**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	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	
<b>Итого по подменю:</b>				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	
<b>Итого по подменю:</b>				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 АЗ*

Заведующая *Гилёва Н.Л.*

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Меню на 21.01.2022 года (День 10)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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	
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
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: 2,44 16,78 31,81 24,45 451,17 0,12 0,58 3,65 333,79 146,14 278,00 25,10 3,01

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	12,82	116,99	0,07	0,08	74,20	26,80	86,85	67,95	32,07	1,19
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (200)	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
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 83,28 692,35 0,38 0,36 108,48 73,63 197,63 404,83 118,46 7,12

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 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	
<b>Итого по подменю:</b>				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	13,66	14,25	11,95	230,68	0,07	0,14	0,23	3,46	29,77	147,94	19,80	1,96	
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	12,17	50,96	0,01	0,01	60,00		11,10	9,90	9,30	0,42	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				6,57	20,33	24,80	65,71	567,32	0,30	0,33	85,96	11,26	119,05	306,36	83,35	4,09

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор

Гуту А.Э.

Заведующая

Гилёва Н.Л.

Меню на 24.01.2022 года (День 1)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
<b>Итого по подменю:</b>			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
<b>Итого по подменю:</b>			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

**ОБЕД**

31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЬИМИ 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	4,54	3,85	17,42	122,46	0,21	0,08	11,24	16,00	25,42	76,17	29,90	1,70
364/18	ПТИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	0,29	17,01	23,12	2,87	287,62	0,08	0,16	3,88	97,73	24,96	163,33	21,23	1,64
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	10,95	45,86	0,01	0,01	54,00		9,99	8,91	8,37	0,38
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
<b>Итого по подменю:</b>			9,58	32,93	38,22	95,74	858,65	0,47	0,33	73,73	137,33	108,68	380,51	95,25	7,04

**ПОЛДНИК**

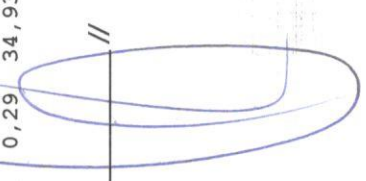
N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
529/18	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С НАЧИНКОЙ (КАПУСТА)	60	2,32	4,99	6,00	23,18	166,70	0,07	0,08	13,88	44,25	27,05	58,05	11,16	0,82	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 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	
<b>Итого по подменю:</b>				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**

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	10,49	5,22	2,30	98,14	0,08	0,14	0,53	46,86	53,12	167,16	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	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	
<b>Итого по подменю:</b>				5,79	16,52	16,77	57,84	448,33	0,32	0,29	34,93	75,26	93,35	303,60	90,13	2,83

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор /Г.И.М.А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 25.01.2022 года (День 2)

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	
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)	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	
<b>Итого по подменю:</b>				3,93	20,35	34,75	39,33	551,42	0,16	0,74	2,15	353,79	267,45	386,09	50,99	3,76

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33										
<b>Итого по подменю:</b>				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	
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	200/20	1,36	2,11	3,08	13,64	90,74	0,08	0,05	11,10	7,20	11,89	46,65	16,54	0,68	
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	23,26	95,20	0,01	0,01	0,45		25,28	17,33	6,75	1,38	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				10,70	29,01	24,35	106,98	763,09	0,51	2,19	45,29	7687,52	95,90	519,79	88,50	11,14

**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	Mg	Fe	
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	50	3,13	1,95	15,30	31,25	270,50	0,03	0,01		3,00	4,00	21,00	3,00	0,30	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				5,76	8,97	21,44	57,49	458,80	0,17	0,37	18,86	47,00	293,60	236,60	48,20	4,04

**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	
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	13,51	55,90	0,01	0,01	3,60		6,06	3,96	3,24	0,82	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				5,35	26,43	22,13	53,41	518,60	0,26	0,30	53,56	25,60	66,41	308,61	69,17	5,47

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"  
ООО "Престиж"

Директор *Гуту А.Э.*



"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая *Гилёва Н.Л.*



Меню на 26.01.2022 года (День 3)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

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
137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	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	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	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

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	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	2,23	5,71	119,25	0,07	0,07	13,86	15,00	40,60	63,23	27,27	1,39
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ.	75	1,13	9,84	3,53	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	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	61,73	0,02	0,01	9,63		12,59	7,73	5,55	1,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	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	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 9,28 22,08 20,03 92,76 639,58 0,42 0,35 67,55 65,50 184,68 393,58 119,84 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	
547/18	МАННИК	70	2,29	4,68	8,50	22,94	186,96	0,05	0,10	0,08	89,00	36,91	62,43	7,70	0,64	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				5,15	12,68	11,50	51,54	360,36	0,11	0,40	1,28	109,00	284,91	252,43	37,70	0,84

**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	
<b>Итого по подменю:</b>				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"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор

Гуту А.Э.

Заведующая

Гилёва Н.Л.

Меню на 27.01.2022 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		B1	B2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
<b>Итого по подменю:</b>			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
<b>Итого по подменю:</b>			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

**ОБЕД**

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
<b>Итого по подменю:</b>			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 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	
<b>Итого по подменю:</b>				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	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				5,34	28,05	17,76	53,39	485,60	0,26	0,44	205,88	118,51	129,32	427,83	97,63	3,60

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"  
ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./



"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./



Меню на 28.01.2022 года (День 5)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
<b>Итого по подменю:</b>			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								
<b>Итого по подменю:</b>			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
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
<b>Итого по подменю:</b>			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			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	
<b>Итого по подменю:</b>				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	12,82	116,99	0,07	0,08	74,20	26,80	86,85	67,95	32,07	1,19	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				4,84	18,79	20,60	48,36	454,05	0,20	0,29	80,24	77,50	196,09	262,65	65,58	2,91

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж" ОГРН 115595809367  
Генеральный директор  
Гуту А.Э.

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор

Заведующая

Гилёва Н.Л.

Меню на 31.01.2022 года (День 6)

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
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

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	3,13	4,54	83,52	0,08	0,11	1,45	27,02	38,26	147,60	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	0,16	0,16	13,90	57,68	0,01	0,01	4,00		6,70	4,40	3,60	0,91
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 21,13 22,51 81,09 611,40 0,38 0,36 66,30 73,72 174,64 385,50 117,65 6,22

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

Зае. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 10.01.2022 года (День 1)

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	
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	
460/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ 18Г	180	1,11	1,31	1,13	11,14	59,92	0,02	0,07	0,59	9,00	54,32	40,54	6,33	0,08	
		<b>Итого по подменю:</b>		4,49	10,09	9,25	44,93	303,32	0,12	0,24	1,69	63,10	249,37	204,87	29,42	0,72

**ЗАВТРАК**

**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
		<b>Итого по подменю:</b>		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**

31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,23	0,45	2,43	2,28	32,76	0,01	0,01	2,30		11,49	12,93	6,68	0,42	
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	18,30	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	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	150	0,96	0,22	0,09	9,63	40,22	0,01	0,01	45,00		8,34	7,43	6,98	0,32	
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	
		<b>Итого по подменю:</b>		7,42	30,43	35,07	74,18	734,07	0,37	0,28	60,33	134,62	85,34	336,25	76,18	5,74

**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	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				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

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	8,99	4,51	2,00	84,52	0,07	0,12	0,45	40,23	45,53	143,24	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	
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,17	36,97			2,52		2,84	1,42	0,78	0,07	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				4,52	13,49	13,50	45,21	356,16	0,25	0,24	28,15	63,03	76,56	248,66	72,65	2,27

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"  
ООО "Престиж"

Директор  
Гуту А.Э./



"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая  
Гилёва Н.Л./

Меню на 11.01.2022 года (День 2)

N рец.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (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	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)	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
<b>Итого по подменю:</b>		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)	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>		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)	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	0,79	1,21	2,07	7,93	55,14	0,05	0,03	6,83	7,60	28,41	10,38	0,41	
354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	0,50	13,79	12,21	5,03	185,15	0,23	1,65	24,60	19,59	243,44	14,69	5,17	
384/18	РИС ОТВАРНОЙ	3,17	3,02	4,88	31,72	182,90	0,04	0,02	21,60	4,72	65,82	21,40	0,44	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	1,91	0,41	0,02	19,08	78,13		0,01	0,38	21,11	14,48	5,64	1,15	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 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.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01		9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подменю:</b>		8,40	22,55	19,85	84,11	605,23	0,38	1,73	33,31	6151,10	71,12	408,25	67,71	8,70

**ПОЛДНИК**

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	Мg	Fe
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
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.(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
<b>Итого по подменю:</b>							194,44	0,11	0,29	12,34	36,60	232,80	177,20	34,80	2,44

**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
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
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	1,35	0,14	0,14	13,51	55,90	0,01	0,01	3,60		6,06	3,96	3,24	0,82
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
<b>Итого по подменю:</b>							475,00	0,24	0,29	47,31	25,60	57,48	297,43	65,19	5,27

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Меню на 12.01.2022 года (День 3)

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
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	12,30	79,91	0,04	0,14	1,17	18,00	108,24	81,00	12,60	0,11
<b>Итого по подменю:</b>			3,68	9,78	7,74	36,85	256,15	0,12	0,32	2,58	56,50	285,92	228,89	34,52	0,68

**ЗАВТРАК**

**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
<b>Итого по подменю:</b>			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	11,92	50,10	0,02	0,01	8,01		10,46	6,44	4,62	0,90
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
<b>Итого по подменю:</b>			6,90	15,71	15,13	69,04	475,13	0,31	0,26	51,23	52,74	137,14	288,16	88,84	4,91

**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	50	1,59	2,83	5,96	15,93	128,66	0,03	0,06	0,06	58,05	24,13	38,10	4,80	0,38	
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	
		<b>Итого по подменю:</b>		4,45	10,83	8,96	44,53	302,06	0,09	0,36	1,26	78,05	272,13	228,10	34,80	0,58

**УЖИН**

282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	2,82	23,27	4,81	28,23	249,31	0,09	0,32	0,47	51,51	154,28	228,96	33,08	1,06	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	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.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
		<b>Итого по подменю:</b>		6,44	26,47	5,19	64,41	410,27	0,14	0,34	31,27	51,51	170,88	265,36	43,45	1,73

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 13.01.2022 года (День 4)

1-я ступень (ДО 3-Х 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	
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	10,14	55,92	0,02	0,07	0,59	9,00	54,27	40,52	6,31	0,07	
<b>Итого по подменю:</b>				4,59	8,56	19,74	46,00	395,76	0,16	0,24	1,66	75,50	186,39	244,37	36,91	1,01

**ЗАВТРАК**

**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
<b>Итого по подменю:</b>				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	13,10	55,42	0,02	0,01	20,53		14,74	9,86	6,34	0,72	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				10,45	26,82	25,11	104,49	751,19	0,50	0,45	43,42	61,02	200,16	475,12	175,71	8,48

**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
<b>Итого по подменю:</b>			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
<b>Итого по подменю:</b>			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 14.01.2022 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
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
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,17	36,97			2,52		2,84	1,42	0,78	0,07

Итого по подменю: 4,02 8,12 11,26 40,20 294,58 0,11 0,17 3,58 68,30 193,66 180,28 31,65 0,82

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	19,86	22,79	23,76	379,61	0,23	0,28	28,07	45,60	27,05	265,43	54,90	3,95
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	19,08	78,13		0,01	0,38		21,11	14,48	5,64	1,15
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 25,77 28,14 70,17 637,00 0,34 0,35 42,66 60,60 88,00 372,53 89,57 7,11

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	
<b>Итого по подменю:</b>				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	7,96	9,45	5,19	137,62	0,04	0,08	0,85	29,02	23,27	79,98	9,90	0,72	
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	120	1,01	2,78	4,63	10,13	93,34	0,05	0,07	59,36	21,60	69,47	54,30	25,63	0,95	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				4,79	15,37	15,57	47,90	393,15	0,16	0,24	63,60	59,62	161,89	212,82	53,06	2,39

Зав. производ. \_\_\_\_\_ // **Калькулятор** \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"  
ООО "Престиж"

"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 103



Директор *Гуту А.Э.*

*Гуту А.Э.*

Заведующая *Гилёва Н.Л.*

*Гилёва Н.Л.*

Меню на 17.01.2022 года (День 6)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,80	5,49	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	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 18Г	150	1,03	2,17	10,25	66,59	0,03	0,11	0,98	15,00	90,20	67,50	10,50	0,10
<b>Итого по подменю:</b>			4,86	9,19	48,57	385,62	0,17	0,27	1,96	65,20	198,23	228,94	41,60	1,76

**ЗАВТРАК**

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

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

**ОБЕД**

34/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	45	0,42	0,77	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	4,54	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	3,24	59,92	0,05	0,08	1,04	19,30	27,33	105,44	24,13	0,56
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	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	10,92	45,26	0,01	0,01	3,00		5,04	3,30	2,70	0,68
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			6,00	15,43	60,10	459,17	0,28	0,26	48,91	59,50	129,25	284,32	86,34	4,65

**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	4,63	8,10	37,41	241,12	0,07	0,04			39,00	10,52	41,83	6,88	0,58
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
<b>Итого по подменю:</b>				4,60	9,85	12,60	46,05	337,06	0,14	0,31	2,34	75,00	226,52	203,83	32,08	0,76

**УЖИН**

354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	0,50	13,79	12,21	5,03	185,15	0,23	1,65	24,60		6125,90	19,59	243,44	14,69	5,17
384/18	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,17	3,02	4,88	31,72	182,90	0,04	0,02			21,60	4,72	65,82	21,40	0,44
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	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
<b>Итого по подменю:</b>				6,30	18,49	17,31	63,09	482,13	0,30	1,69	55,40	6147,50	36,91	332,66	43,66	6,06

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 18.01.2022 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
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 120	120/30	2,51	27,35	3,94	25,06	245,11	0,08	0,36	0,76	38,24	184,67	250,95	36,54	0,66
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	10,14	55,92	0,02	0,07	0,59	9,00	54,27	40,52	6,31	0,07

Итого по подменю: 4,50 31,46 6,54 45,04 364,78 0,12 0,45 1,39 58,74 287,94 333,97 48,15 1,00

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

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	150	0,96	0,22	0,09	9,63	40,22	0,01	0,01	45,00		8,34	7,43	6,98	0,32
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 56,54 505,84 0,27 0,28 112,92 107,52 327,72 92,43 5,80

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.	110	1,08	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	0,02	11,00		17,60	12,10	9,90	2,42	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				4,57	8,83	6,50	45,63	276,34	0,10	0,32	12,20	20,60	266,40	206,30	40,50	2,68

**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	
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.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
<b>Итого по подменю:</b>				3,90	28,01	18,22	39,00	431,97	0,24	0,44	23,19	127,51	175,64	445,65	88,68	2,89

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор *Гуту А.Э./*

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая *Лилёва Н.Л./*

Меню на 19.01.2022 года (День 8)

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	
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	14,58	95,26	0,04	0,14	1,17	18,00	111,76	98,69	24,08	0,71	
		<b>Итого по подменю:</b>		4,73	10,23	19,37	47,25	404,08	0,20	0,31	2,32	70,90	236,00	269,75	68,87	1,90

**ЗАВТРАК**

**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
		<b>Итого по подменю:</b>		0,78	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	12,09	14,73	3,74	195,89	0,06	0,19	1,41	80,78	60,00	142,24	16,15	1,17	
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	13,10	55,42	0,02	0,01	20,53		14,74	9,86	6,34	0,72	
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	
		<b>Итого по подменю:</b>		7,53	22,47	25,88	75,36	624,21	0,26	0,28	40,44	115,78	127,55	284,79	59,39	4,56

**ПОЛДНИК**

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	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		
<b>Итого по подменю:</b>				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	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	
485/18	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	
<b>Итого по подменю:</b>				3,71	20,34	18,97	37,10	400,51	0,15	0,23	61,21	24,00	84,64	246,90	53,84	4,61

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж"



Директор

Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая

Гилёва Н.Л./

Меню на 20.01.2022 года (День 9)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	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	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	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	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	3,55	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	11,72	71,99	0,07	0,08	22,30	15,00	47,53	63,24	28,90	1,35
35/08	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	50	0,80	8,27	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	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	19,08	78,13		0,01	0,38		21,11	14,48	5,64	1,15
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	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 79,56 525,45 0,40 1,08 58,58 3124,45 147,41 362,04 93,26 8,11

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

"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

Меню на 21.01.2022 года (День 10)

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									
<b>ЗАВТРАК</b>																								
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									
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,17	36,97			2,52		2,84	1,42	0,78	0,07									
<b>Итого по подменю:</b>			2,34	16,78	31,81	23,43	447,06	0,12	0,58	3,37	333,79	145,85	277,86	25,02	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
<b>Итого по подменю:</b>			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**

31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,23	0,45	2,43	2,28	32,76	0,01	0,01	2,30		11,49	12,93	6,68	0,42
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	7,96	9,45	5,19	137,62	0,04	0,08	0,85	29,02	23,27	79,98	9,90	0,72
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	120	1,01	2,78	4,63	10,13	93,34	0,05	0,07	59,36	21,60	69,47	54,30	25,63	0,95
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	11,92	50,10	0,02	0,01	8,01		10,46	6,44	4,62	0,90
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
<b>Итого по подменю:</b>			6,03	20,00	19,37	60,37	495,83	0,27	0,25	83,87	55,22	145,15	295,75	86,48	5,18

**ПОЛДНИК**

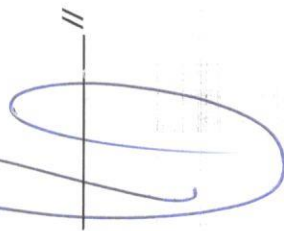
N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	0,39	3,06	6,25	54,10	0,01			0,60	0,80	4,20	0,60	0,06	
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	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	
<b>Итого по подменю:</b>				2,37	5,97	7,92	23,71	190,00	0,11	0,29	11,34	36,60	231,20	176,10	33,90	2,22

**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 (180)	180	1,00	0,27	0,11	9,96	41,87	0,01	0,01	54,00		9,96	8,91	8,37	0,38	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				5,60	15,25	18,38	55,98	450,25	0,24	0,26	77,56	9,50	99,74	240,91	68,74	3,23

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 24.01.2022 года (День 1)

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	
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	
460/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ 18Г	180	1,11	1,31	1,13	11,14	59,92	0,02	0,07	0,59	9,00	54,32	40,54	6,33	0,08	
<b>Итого по подменю:</b>				4,49	10,09	9,25	44,93	303,32	0,12	0,24	1,69	63,10	249,37	204,87	29,42	0,72

**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
<b>Итого по подменю:</b>				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**

31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,23	0,45	2,43	2,28	32,76	0,01	0,01	2,30		11,49	12,93	6,68	0,42	
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	18,30	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	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	150	0,96	0,22	0,09	9,63	40,22	0,01	0,01	45,00		8,34	7,43	6,98	0,32	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				7,42	30,43	35,07	74,18	734,07	0,37	0,28	60,33	134,62	85,34	336,25	76,18	5,74

**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	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				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**

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	8,99	4,51	2,00	84,52	0,07	0,12	0,45	40,23	45,53	143,24	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	
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,17	36,97			2,52		2,84	1,42	0,78	0,07	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				4,52	13,49	13,50	45,21	356,16	0,25	0,24	28,15	63,03	76,56	248,66	72,65	2,27

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор

/Гулу А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 25.01.2022 года (День 2)

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
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
354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	0,50	13,79	12,21	5,03	185,15	0,23	1,65	24,60	6125,90	19,59	243,44	14,69	5,17
384/18	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,17	3,02	4,88	31,72	182,90	0,04	0,02		21,60	4,72	65,82	21,40	0,44
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	19,08	78,13		0,01	0,38		21,11	14,48	5,64	1,15
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: 8,40 22,55 19,85 84,11 605,23 0,38 1,73 33,31 6151,10 71,12 408,25 67,71 8,70

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход, г	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	0,39	3,06	6,25	54,10	0,01			0,60	0,80	4,20	0,60	0,06	
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	6,01	7,96	24,69	0,11	0,29	12,34	36,60	232,80	177,20	34,80	2,44

**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	
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	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	1,35	0,14	0,14	13,51	55,90	0,01	0,01	3,60		6,06	3,96	3,24	0,82	
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:	4,71	25,43	20,55	47,08	0,24	0,29	47,31	25,60	57,48	297,43	65,19	5,27

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор Гуту А.Э.

Заведующая

Гилёва Н.Л.

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Меню на 26.01.2022 года (День 3)

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

**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	105,39	128,68	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	42,50	49,00	5,30	0,27
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,23	2,61	2,25	12,30	79,91	0,04	0,14	1,17	18,00	81,00	108,24	12,60	0,11
<b>Итого по подменю:</b>			3,68	9,78	7,74	36,85	256,15	0,12	0,32	2,58	56,50	228,89	285,92	34,52	0,68

**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
<b>Итого по подменю:</b>			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	94,88	30,64	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	11,92	50,10	0,02	0,01	8,01		10,46	6,44	4,62	0,90
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
<b>Итого по подменю:</b>			6,90	15,71	15,13	69,04	475,13	0,31	0,26	51,23	52,74	137,14	288,16	88,84	4,91

**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	50	1,59	2,83	5,96	15,93	128,66	0,03	0,06	0,06	58,05	24,13	38,10	4,80	0,38	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				4,45	10,83	8,96	44,53	302,06	0,09	0,36	1,26	78,05	272,13	228,10	34,80	0,58

**УЖИН**

282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	2,82	23,27	4,81	28,23	249,31	0,09	0,32	0,47	51,51	154,28	228,96	33,08	1,06	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	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.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
<b>Итого по подменю:</b>				6,44	26,47	5,19	64,41	410,27	0,14	0,34	31,27	51,51	170,88	265,36	43,45	1,73

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Директор

Гуту А.Э.

Заведующая

Гилёва Н.Л.

Меню на 27.01.2022 года (День 4)

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
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	10,14	55,92	0,02	0,07	0,59	9,00	54,27	40,52	6,31	0,07

Итого по подменю: 4,59 8,56 19,74 46,00 395,76 0,16 0,24 1,66 75,50 186,39 244,37 36,91 1,01

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

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	13,10	55,42	0,02	0,01	20,53		14,74	9,86	6,34	0,72
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 25,11 104,49 751,19 0,50 0,45 43,42 61,02 200,16 475,12 175,71 8,48

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

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Директор

Гуту А.Э./

Заведующая

Гилёва Н.Л./

Меню на 28.01.2022 года (День 5)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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	
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
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,17	36,97			2,52		2,84	1,42	0,78	0,07
<b>Итого по подменю:</b>			4,02	8,12	11,26	40,20	294,58	0,11	0,17	3,58	68,30	193,66	180,28	31,65	0,82

**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
<b>Итого по подменю:</b>			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	19,86	22,79	23,76	379,61	0,23	0,28	28,07	45,60	27,05	265,43	54,90	3,95
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	19,08	78,13		0,01	0,38		21,11	14,48	5,64	1,15
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
<b>Итого по подменю:</b>			7,02	25,77	28,14	70,17	637,00	0,34	0,35	42,66	60,60	88,00	372,53	89,57	7,11

**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
--------	----------------	----	------	------	------	------	-------	------	--	--	------	------	------	------	------

№ 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	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				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	7,96	9,45	5,19	137,62	0,04	0,08	0,85	29,02	23,27	79,98	9,90	0,72	
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	120	1,01	2,78	4,63	10,13	93,34	0,05	0,07	59,36	21,60	69,47	54,30	25,63	0,95	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				4,79	15,37	15,57	47,90	393,15	0,16	0,24	63,60	59,62	161,89	212,82	53,06	2,39

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Гуту А.Э./

Заведующая

Гилёва Н.Л./

Меню на 31.01.2022 года (День 6)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход кг	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 НАПИТОК С МОЛОКОМ 18Г	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
<b>Итого по подменю:</b>			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**

**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
<b>Итого по подменю:</b>			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**

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	2,26	3,24	59,92	0,05	0,08	1,04	19,30	27,33	105,44	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	10,92	45,26	0,01	0,01	3,00		5,04	3,30	2,70	0,68
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
<b>Итого по подменю:</b>			6,00	15,43	17,45	60,10	459,17	0,28	0,26	48,91	59,50	129,25	284,32	86,34	4,65

**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	4,63	8,10	37,41	241,12	0,07	0,04		39,00	10,52	41,83	6,88	0,58	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				4,60	9,85	12,60	46,05	337,06	0,14	0,31	2,34	75,00	226,52	203,83	32,08	0,76

**УЖИН**

354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	0,50	13,79	12,21	5,03	185,15	0,23	1,65	24,60	6125,90	19,59	243,44	14,69	5,17	
384/18	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,17	3,02	4,88	31,72	182,90	0,04	0,02		21,60	4,72	65,82	21,40	0,44	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	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	
<b>Итого по подменю:</b>				6,30	18,49	17,31	63,09	482,13	0,30	1,69	55,40	6147,50	36,91	332,66	43,66	6,06

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //