

"Утверждаю"



ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор

Гуту А.Э.

Заведующая

Гилёва Н.Л.

Меню на 15.02.2022 года (День 7)

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

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	
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	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00	8,44	7,43	6,98	0,33	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01			2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01		9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				5,65	25,91	19,56	59,83	519,01	0,27	0,28	112,92	107,62	327,72	92,43	5,81

ПОЛДНИК

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80	1,08	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20	
Итого по подменю:				4,57	9,49	12,50	55,19	371,22	0,10	0,33	9,20	21,80	263,20	211,40	39,00	2,14

УЖИН

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	45	0,45	0,79	4,54	4,47	61,89	0,01	0,02	18,76		20,89	14,71	7,81	0,28	
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	96,40	377,40	71,74	2,31	
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	
Итого по подменю:				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

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 16.02.2022 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

ЗАВТРАК

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

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

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

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

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200/50	1,36	20,26	21,97	18,21	351,61	0,13	0,29	52,25	44,00	129,17	274,08	52,90	3,40	
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	
Итого по подменю:				3,71	22,08	22,32	41,76	456,22	0,17	0,31	61,86	44,00	145,71	294,80	61,24	4,70

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 17.02.2022 года (День 9)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

№ 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	
540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	2,92	3,73	8,63	29,19	209,35	0,06	0,03		34,80	8,45	34,07	5,69	0,46	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подменю:				3,72	9,53	13,63	37,19	309,55	0,14	0,37	1,40	74,80	248,45	214,07	33,69	0,66

УЖИН

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

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"



ООО "Престиж"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 18.02.2022 года (День 10)

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
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:			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

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
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

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	10,04	12,86	9,20	192,67	0,06	0,11	3,45	42,15	29,98	102,12	14,92	1,02
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	120	1,01	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,60	69,53	54,30	25,63	0,96
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			6,03	22,08	22,78	69,77	572,44	0,29	0,28	86,47	68,35	152,02	317,89	91,50	5,50

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18	
467/18	МОЛОКО 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.90	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
Итого по подменю:				2,37	6,75	14,04	36,21	298,20	0,12	0,30	11,34	37,80	232,80	184,50	35,10	2,34

УЖИН

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

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Генеральный директор А.Э.

Заведующая

Гилёва Н.Л.

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Меню на 21.02.2022 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

ЗАВТРАК

226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,40	4,70	5,35	23,95	162,79	0,07	0,13	1,03	31,10	101,05	92,33	15,29	0,33
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31
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

Итого по подменю: 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
-------	-------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	------	------	------

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

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	18,51	24,41	3,79	308,92	0,09	0,18	6,16	102,62	27,39	178,53	24,94	1,86
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,00	8,31	34,04	5,98	0,61
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 7,42 30,64 35,07 78,31 751,43 0,38 0,29 62,31 134,62 86,32 339,24 78,38 5,85

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	
Итого по подменю:				3,12	10,79	11,00	31,18	266,90	0,15	0,42	15,28	84,25	267,05	238,05	39,16	1,02

УЖИН

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,49	0,53	3,64	4,89	54,39	0,02	0,02	1,54		11,00	20,73	13,77	0,25	
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	0,20	9,00	4,30	2,01	82,70	0,07	0,13	0,45	45,03	45,81	143,58	28,11	0,65	
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 120	120	1,93	2,39	5,18	19,31	133,40	0,14	0,09	23,64	22,80	13,19	70,27	27,19	1,08	
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	
Итого по подменю:				4,52	13,50	13,29	45,22	354,34	0,25	0,25	28,15	67,83	76,84	249,00	72,65	2,27

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"



ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор

Гуту А.Э.

Заведующая

Гилёва Н.Л.

Меню на 22.02.2022 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												
ЗАВТРАК																											
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,19	21,87	3,94	273,38	0,10	0,57	0,85	313,79	138,01	261,94	21,64	2,69												
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25												
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,46	3,27	2,66	14,58	95,26	0,04	0,14	1,17	18,00	111,76	98,69	24,08	0,71												
Итого по подменю:				2,88	19,99	34,46	28,84	505,35	0,16	0,72	2,02	351,79	254,77	375,13	48,32	3,65											

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

146/18	ОВОЩИ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)	30	0,05	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50	6,90	7,20	4,20	0,18		
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/10	0,79	1,21	2,07	7,93	55,14	0,05	0,03	6,83	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	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	22,37	91,30		0,01	0,38	21,21	14,48	5,64	1,16		
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01			2,00	6,50	1,40	0,11		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01		9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого по подменю:				8,40	22,55	19,85	87,40	618,40	0,38	1,73	33,31	6151,10	71,22	408,25	67,71	8,71

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18		
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18		
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(100)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого по подменю:				2,47	6,79	14,08	37,19	302,64	0,12	0,30	12,34	37,80	234,40	185,60	36,00	2,56	

УЖИН

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	45	0,45	0,79	4,54	4,47	61,89	0,01	0,02	18,76		20,89	14,71	7,81	0,28	
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	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				4,71	25,43	20,55	50,57	488,98	0,24	0,29	47,31	25,60	57,59	297,43	65,19	5,28

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж" № 103

"Утверждаю"

ООО "Престиж" № 103

Директор

Гуту А.Э.

Заведующая Гилёва Н.Л.

Меню на 24.02.2022 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	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,00	54,43	40,52	6,31	0,09

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

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

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

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,79	9,46	3,45	27,85	180,26	0,07	0,10	0,05	25,35	37,89	84,54	11,91	0,64	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого по подменю:				3,65	14,68	7,95	36,49	276,20	0,14	0,37	2,39	61,35	253,89	246,54	37,11	0,82

УЖИН

211/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,49	0,53	3,64	4,89	54,39	0,02	0,02	1,54		11,00	20,73	13,77	0,25	
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	96,40	377,40	71,74	2,31	
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	2,23	0,61	0,25	22,27	93,78	0,01	0,05	180,00		11,21	3,06	3,06	0,58	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				5,46	27,81	16,52	54,47	477,78	0,25	0,42	185,38	118,51	124,61	420,69	92,77	3,47

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор

Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 25.02.2022 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	19,76	22,48	23,15	373,94	0,23	0,28	27,56	44,10	26,67	264,23	54,27	3,92
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

7,02 25,67 27,83 72,85 644,50 0,34 0,35 42,15 59,10 87,72 371,33 88,94 7,09

ПОЛДНИК

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

№ 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	180,00	28,00	0,20		
Итого по подменю:				2,31	6,55	8,42	23,07	194,26	0,12	0,36	10,40	40,60	255,20	194,10	36,70	2,24

УЖИН

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

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж" 55958199367

Директор

«Прелуту А.Э.»

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 28.02.2022 года (День 6)

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	
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	
		Итого по подменю:		4,86	9,19	17,17	48,57	385,62	0,17	0,27	1,96	65,20	198,23	228,94	41,60	1,76

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

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

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,74	4,58	8,09	37,38	240,69	0,07	0,03			39,00	10,41	40,23	6,68	0,56
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34		36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
Итого по подменю:				4,60	9,80	12,59	46,02	336,63	0,14	0,30	2,34	75,00	226,41	202,23	31,88	0,74

УЖИН

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	
Итого по подменю:				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 _____ //