

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор Гуцу А.Э./ Гуту А.Э./

Заведующая Гуцу Н.Л./ Гилёва Н.Л./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	170	2,71	5,33	6,02	27,08	183,84	0,07	0,15	1,17	35,02	114,50	104,62	17,33	0,37
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
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
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:	5,17	12,31	11,29	357,67	0,13	0,35	2,54	78,02	328,80	266,62	39,13	0,81

ЗАВТРАК (День 1,)

Итого по подменю: 5,17 12,31 11,29 357,67 0,13 0,35 2,54 78,02 328,80 266,62 39,13 0,81

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 1,)

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
			Итого по подменю:	1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 1,)

31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 50	50	0,40	0,67	4,03	4,00	54,96	0,01	0,02	3,84		19,16	21,57	11,15	0,69
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 160/20	160/20	1,09	1,69	2,46	10,91	72,59	0,06	0,04	8,88	5,76	9,51	37,32	13,23	0,55
364/18	ПТИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ 70/30	70/30	0,26	15,46	21,02	2,61	261,47	0,07	0,14	3,53	88,85	22,69	148,48	19,30	1,49
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
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
			Итого по подменю:	10,05	28,63	33,83	820,98	0,31	0,26	16,70	118,21	101,95	330,92	72,80	6,60

№ 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	
ПОЛДНИК (День 1,)																
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	
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:				5,02	9,50	7,19	50,16	303,33	0,14	0,37	1,55	49,70	251,17	215,56	35,52	1,03
УЖИН (День 1,)																
353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	0,55	10,97	1,76	5,54	81,90	0,08	0,12	0,46	26,40	45,12	167,19	35,00	0,75	
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	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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.ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого по подменю:				6,82	17,92	8,77	68,19	423,38	0,33	0,26	34,02	54,80	78,30	291,94	79,59	3,55

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор Гуту А.Э./

Заведующая Буну /Гилёва Н.Л./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	170	3,17	6,23	6,04	31,68	205,98	0,14	0,17	1,11	34,00	116,75	166,52	32,30	1,60
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	0,08	74,78			0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
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
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,82
Итого по подменю:				6,67	11,44	17,41	468,97	0,20	0,35	2,41	94,00	247,59	292,17	61,85	2,66

ЗАВТРАК (День 2, 1)

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 2, 1)

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 2, 1)

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (50)	50	0,53	0,57	5,07	5,25	68,87	0,02	0,02	10,49		14,79	14,03	8,52	0,43	
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 180	180	1,57	4,09	3,47	15,68	110,21	0,19	0,07	10,12	14,40	22,88	68,55	26,91	1,53	
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	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	1,89	2,79	5,79	18,85	138,66	0,14	0,11	22,18	27,47	35,78	82,91	27,95	1,02	
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	
Итого по подменю:				8,93	30,38	30,38	89,20	751,61	0,74	2,30	83,16	7698,62	125,85	543,31	102,56	12,30

№ 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
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 200	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
580/21	ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ 50	50	3,87	1,40	1,65	38,65	175,05	0,02	0,02		1,00	8,00	28,00	5,00	0,75
Итого по подменю:				4,83	7,20	6,65	281,65	0,10	0,32	2,60	41,00	248,00	208,00	33,00	0,95
УЖИН (День 2, 1)															
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	1,91	20,28	20,27	19,07	339,84	0,20	0,23	24,24	67,90	33,78	233,19	48,77	2,70
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,78	2,90	2,50	17,77	105,20	0,04	0,15	1,30	20,00	120,43	90,02	14,02	0,14
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:				6,15	26,98	23,17	562,24	0,30	0,40	25,54	87,90	164,21	355,71	69,79	3,39

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

Директор Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая Вруч /Гилёва Н.Л./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК (День 3,)																	
233/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	170	2,83	4,74	6,27	28,27	188,53	0,06	0,17	1,30	37,06	123,58	130,43	27,01	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		
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09		
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,78	2,90	2,50	17,77	105,20	0,04	0,15	1,30	20,00	120,43	90,02	14,02	0,14		
233/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	170	2,83	4,74	6,27	28,27	188,53	0,06	0,17	1,30	37,06	123,58	130,43	27,01	0,38		
		Итого по подменю:	8,42	16,46	17,81	84,15	562,87	0,18	0,54	3,97	117,12	461,59	422,88	75,84	1,21		

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 3,)

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
		Итого по подменю:	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 3,)

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
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ 170/10	170/10	2,45	4,74	4,74	24,51	159,66	0,13	0,15	14,63	25,50	84,15	109,77	28,06	0,93
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
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	130	3,38	7,49	6,81	33,84	226,68	0,26	0,13	4,26	23,57	13,25	178,16	118,39	3,98
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

№ 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	
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:				11,99	32,72	32,91	119,86	906,64	0,57	0,48	59,01	52,53	185,72	532,41	197,80	9,86

ПОЛДНИК (День 3,)

467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 200	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
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	
Итого по подменю:				3,75	15,26	8,45	37,45	286,86	0,15	0,40	2,65	65,35	277,89	264,54	39,91	0,84

УЖИН (День 3,)

203/13	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)(150)	150/50	1,32	3,55	11,03	13,20	166,25	0,10	0,14	21,53	55,71	84,21	95,51	32,75	0,82	
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,43	0,02	0,02	0,04	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого по подменю:				5,08	7,35	11,43	50,77	335,35	0,16	0,16	21,53	55,71	94,64	128,03	39,77	1,41

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Язеев Н.А./



"Утверждаю"
ООО "Престиж"

Директор Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая Гилёва Н.Л./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

№ 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 170	170	2,90	6,49	9,83	28,96	230,30	0,14	0,18	1,22	52,70	144,09	214,69	31,75	0,78		
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	0,08	74,78			0,01		40,00	2,40	3,00		0,02		
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		
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:	5,37	10,97	20,75	53,66	445,18	0,20	0,35	2,52	112,70	270,79	320,69	48,55	1,15

ЗАВТРАК (День 4,)

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4,)

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
				Итого по подменю:	1,15	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 4,)

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)50	50	0,09	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
95/18	СВЕКОЛЬНИК	170	1,16	1,59	3,37	11,61	83,14	0,05	0,05	11,19		25,88	46,29	21,41	1,11
434/18	СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
234/17	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	1,05	9,36	8,02	10,52	151,71	0,07	0,08	0,47	8,26	42,84	135,59	29,72	0,53
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

№ 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

Итого по подменю: 10,96 20,81 19,15 109,44 693,33 0,26 0,22 14,64 46,83 134,72 354,53 104,16 5,59

ПОЛДНИК (День 4,)

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

Итого по подменю: 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 (День 4,)

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
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	3,07	0,13	0,12	30,70	124,39	0,01	0,01	2,98		9,37	10,98	2,68	0,72
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 9,02 33,34 7,19 90,17 558,77 0,18 0,45 3,69 68,32 223,64 338,73 52,43 2,61

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Директор

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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		
225/18	КАША "ДРУЖБА" 170	170	2,39	4,51	9,61	23,94	200,29	0,08	0,15	1,13	51,34	109,72	121,04	26,12	0,49		
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		
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09		
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		4,03	2,00	1,10	0,10		
		Итого по подменю:		4,69	8,67	12,39	47,02	334,28	0,10	0,20	4,80	74,34	207,75	195,04	35,02	0,90	

ЗАВТРАК (День 5,)

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 5,)

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
		Итого по подменю:		1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 5,)

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	50	0,47	0,87	3,04	4,70	49,67	0,01	0,02	4,27		21,60	24,54	12,48	0,82	
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	170	0,75	1,27	3,58	7,50	67,26	0,06	0,04	14,37		14,87	34,53	14,28	0,52	
434/18	СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02	
332/18	КАРТОФ.ЗАП-КА С МЯСОМ томатный С-С	200/50	3,11	25,71	24,79	31,05	450,15	0,30	0,36	36,38	36,75	33,80	341,16	71,12	5,12	
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	
		Итого по подменю:		9,55	34,03	33,79	95,36	821,64	0,46	0,47	55,50	51,75	119,65	489,56	120,73	9,63

№ 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
ПОЛДНИК (День 5,)															
582/21	ПЕЧЕНЬЕ ПОРЦ.	30	2,09	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,50	12,30	26,10	4,50	0,30
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) 150	150	0,60	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ. (90)	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
		Итого по подменю: 3,57 7,26 7,50 35,73 239,46 0,12 0,30 10,05 49,50 206,70 171,00 33,60 2,43													
УЖИН (День 5,)															
21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	40	0,43	0,46	3,23	4,30	48,13	0,02	0,02	1,36		9,74	18,36	12,19	0,22
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (180)	180	0,41	15,62	22,49	4,05	281,19	0,10	0,58	0,87	322,76	141,95	269,42	22,26	2,77
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		4,03	2,00	1,10	0,10
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
		Итого по подменю: 4,62 19,96 26,13 46,19 499,90 0,18 0,62 5,83 322,76 165,72 322,28 42,55 3,64													

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

«Престиж»
Директор

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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	
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	170	3,17	6,23	6,04	31,68	205,98	0,14	0,17	1,11	34,00	116,75	166,52	32,30	1,60	
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	8,26	0,08	74,78		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02	
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	
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:				5,64	10,71	16,96	56,38	420,86	0,20	0,34	2,41	94,00	243,45	272,52	49,10	1,97

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 6,)

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

Итого по подменю:

ОБЕД (День 6,)

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (50)	50	0,53	0,57	5,07	5,25	68,87	0,02	0,02	10,49		14,79	14,03	8,52	0,43	
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	180	1,49	2,06	2,13	14,92	87,13	0,09	0,05	11,80		10,92	45,43	16,98	0,70	
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 130	130	1,89	2,79	5,79	18,85	138,66	0,14	0,11	22,18	27,47	35,78	82,91	27,95	1,02	
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	
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:				8,56	20,29	17,12	85,56	577,46	0,42	0,33	49,52	54,49	121,31	359,93	105,77	5,52

Итого по подменю:

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
ПОЛДНИК (День 6,)														
579/21	СУХАРИК ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,17	0,21	0,27	1,67	9,95				0,55	2,00	0,35	0,03
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 200	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подменю:														
УЖИН (День 6,)														
372/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 200	200	3,63	15,74	23,24	36,29	417,28	0,10	0,13	3,35	46,67	194,95	41,08	1,73
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90				0,43	0,02	0,02	0,04
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02		10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:														
7,39 19,54 23,64 73,86 586,38 0,16 0,15 3,35 46,67 33,03 227,47 48,10 2,32														

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

/Гуту А.Э./

Заведующая Буму /Гилёва Н.Л./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 170	170	3,27	7,86	10,54	32,66	256,94	0,22	0,22	4,17	51,00	112,67	205,70	96,90	2,96
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
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		4,03	2,00	1,10	0,10
Итого по подменю:			5,57	12,02	13,32	55,74	390,93	0,24	0,27	7,84	74,00	210,70	279,70	105,80	3,37

ЗАВТРАК (День 7,)

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 7,)

146/18	ОВОЩИ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)50	50	0,09	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	170	0,52	1,62	4,56	5,55	69,69	0,03	0,04	24,50	12,14	38,28	34,82	14,69	0,51
434/18	СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
339/18	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	70	0,76	9,11	10,35	7,55	159,81	0,04	0,08	0,03		6,74	93,38	12,38	1,37
423/13	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (150)	150	4,76	19,70	5,88	47,56	321,97	0,86	0,18		19,20	86,59	218,40	84,48	6,73
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

№ 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	
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:				11,35	37,01	23,22	113,62	811,48	1,03	0,36	27,51	46,34	192,49	447,93	141,40	12,08

ПОЛДНИК (День 7,)

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	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) 180	180	2,57	7,20	2,70	25,74	156,06	0,05	0,27	1,08	18,00	223,20	171,00	27,00	0,18	
Итого по подменю:				6,94	12,69	12,17	69,48	438,21	0,14	0,32	1,08	63,50	235,64	222,32	35,35	0,87

УЖИН (День 7,)

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	
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		
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,78	2,90	2,50	17,77	105,20	0,04	0,15	1,30	20,00	120,43	90,02	14,02	0,14	
Итого по подменю:				6,94	40,95	7,73	69,40	511,00	0,20	0,62	2,30	67,30	363,31	438,43	68,01	1,54

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

«Престиж» Директор Гуту А.Э./

Заведующая Гилёва Н.Л./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 170	170	2,53	6,15	7,63	25,27	194,41	0,16	0,18	1,30	37,06	135,12	177,42	47,81	1,06	
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	8,26	0,08	74,78		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02	
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	
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,82	
Итого по подменю:				6,03	11,36	19,00	60,26	457,40	0,22	0,36	2,60	97,06	265,96	303,07	77,36	2,12

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 8,)

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 8,)

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	50	0,47	0,87	3,04	4,70	49,67	0,01	0,02	4,27		21,60	24,54	12,48	0,82
100/21	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" 170	170	1,15	1,43	3,65	11,47	84,46	0,07	0,04	11,03		9,50	40,80	16,89	0,59
434/18	СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 70	70	0,33	10,59	12,90	3,27	171,41	0,06	0,16	1,23	70,69	52,50	124,46	14,13	1,02
174/18	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (130)	130	1,68	3,54	8,10	16,82	154,41	0,11	0,13	27,81	15,60	79,47	100,27	34,42	1,01
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

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	
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:				8,13	22,56	30,25	81,23	687,43	0,35	0,41	69,05	101,29	204,89	373,91	101,64	6,10

ПОЛДНИК (День 8,)

581/21	ПРЯНИКИ ПОРЦ.50	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 200	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подменю:				4,09	7,75	20,30	40,85	377,10	0,11	0,31	2,60	43,00	244,00	201,00	31,00	0,50

УЖИН (День 8,)

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	40	0,43	0,46	3,23	4,30	48,13	0,02	0,02	1,36		9,74	18,36	12,19	0,22	
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (180)	180	0,41	15,62	22,49	4,05	281,19	0,10	0,58	0,87	322,76	141,95	269,42	22,26	2,77	
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.ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого по подменю:				4,69	20,04	26,28	46,85	504,20	0,19	0,63	6,23	322,76	168,39	324,68	45,05	4,45

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Гуту

Директор

Заведующая

Гуцу

/Гилёва Н.Л./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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	
273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	170	3,15	6,69	7,01	31,46	215,66	0,18	0,16	1,24	36,04	124,57	166,18	41,55	1,03	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
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:				5,61	13,67	12,28	56,08	389,49	0,24	0,36	2,61	79,04	338,87	328,18	63,35	1,47

ЗАВТРАК (День 9,)

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,)

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:				1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 9,)

Итого по подменю:

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	50	0,49	0,87	5,04	4,91	68,55	0,02	0,02	20,85		23,21	16,36	8,69	0,31
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	170	0,89	1,39	3,31	8,85	70,74	0,04	0,04	13,92		24,43	36,08	17,92	0,85
434/18	СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	70/30	1,09	7,72	9,48	10,92	159,89	0,06	0,11	3,74	23,00	36,21	104,72	17,93	1,26
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
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	1,77	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57
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

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	
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 подмену:	10,25	21,16	25,88	102,42	727,34	0,29	0,28	218,54	61,60	128,83	272,44	70,77	5,50	

ПОЛДНИК (День 9,)

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 подмену:	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 (День 9,)

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
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
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		4,03	2,00	1,10	0,10
		Итого по подмену:	7,17	33,07	9,95	71,69	508,58	0,15	0,43	4,33	79,33	208,89	330,91	53,36	1,58

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



Директор Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая Гилёва Н.Л./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг															
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe											
ЗАВТРАК (День 10,)																										
137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 170	170	1,67	4,96	4,56	16,67	127,49	0,07	0,19	1,55	30,60	145,83	119,44	18,84	0,34											
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	0,08	74,78			0,01		40,00	2,40	3,00		0,02											
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												
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		4,03	2,00	1,10	0,10											
Итого по подменю:														3,98	6,62	12,99	39,83	302,53	0,09	0,21	5,15	70,60	156,26	137,44	22,74	0,68

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10,)

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40										
Итого по подменю:														1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 10,)

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ) 50	50	0,10	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25											
116/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (180)	180	0,75	1,34	3,75	7,48	69,08	0,05	0,03	14,33		17,77	34,47	13,18	0,55											
331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	180	1,32	14,07	15,58	13,15	249,12	0,10	0,21	35,42	34,20	100,93	195,85	37,40	2,32											
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											
Итого по подменю:														6,49	21,47	20,43	64,78	528,96	0,27	0,29	62,88	34,20	155,29	319,05	78,43	5,97

ПОЛДНИК (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	
583/21	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	2,09	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,50	12,30	26,10	4,50	0,30	
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	
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ 150	150	0,72	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15	
Итого по подменю:				3,69	7,26	7,50	36,93	244,26	0,12	0,27	10,95	49,50	206,70	171,00	33,60	2,43

УЖИН (День 10,)

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	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	1,89	2,79	5,79	18,85	138,66	0,14	0,11	22,18	27,47	35,78	82,91	27,95	1,02	
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.ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого по подменю:				7,05	17,63	11,44	70,48	455,35	0,29	0,28	23,21	74,33	126,95	301,82	75,24	3,86

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

Язева Н.А.