

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор / Гуту А.Э./

«Престиж»

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

Заведующая / Гилёва Н.Л./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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 (День 1,)

226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	140	2,23	4,39	4,99	22,35	151,94	0,06	0,12	0,97	29,03	94,31	86,17	14,27	0,31
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	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 СПАДКИЙ С МОЛОКОМ 180	180	1,60	2,61	2,25	16,00	94,68	0,04	0,14	1,17	18,00	108,38	81,02	12,62	0,13
Итого по подмену:			4,81	11,08	10,01	48,19	327,23	0,12	0,31	2,21	70,03	296,69	239,19	34,69	0,75

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 подмену:			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	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
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 140/10	140/10	0,62	0,94	1,61	6,17	42,89	0,04	0,02	5,31	2,80	5,91	22,10	8,07	0,32
418/13	ПЮРЕ МЯСНОЕ ИЗ КУР 50	50	0,24	12,06	14,70	0,24	181,47	0,05	0,11	1,21	58,78	13,79	111,43	12,15	1,06
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
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	2,24	0,42	0,03	22,29	90,99	0,01	0,01	0,38		21,15	14,44	5,63	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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.	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 подмену:			7,95	21,89	24,02	77,23	612,43	0,22	0,18	9,20	81,58	71,85	243,84	49,91	4,92

№ 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
ПОЛДНИК (День 1,)															
527/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 50	50	3,51	3,08	1,82	35,13	169,27	0,05	0,03	0,13	8,08	9,31	29,63	6,27	0,69
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
Итого по подменю:															
УЖИН (День 1,)															
353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ 60	60	0,41	8,17	1,40	4,08	61,55	0,06	0,09	0,34	21,60	33,63	124,53	25,82	0,57
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
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 ПШЕНИЧНЫЙ 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:															

Итого по подменю: 5,66 13,74 7,04 56,58 344,61 0,25 0,20 27,58 44,40 60,88 224,76 61,85 2,91

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

Директор Гуту А.Э./

Заведующая Гилёва Н.Л./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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 140	140	2,61	5,12	5,01	26,13	170,17	0,11	0,14	0,91	28,19	96,16	137,14	26,60	1,32	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
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	
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:				5,06	9,97	16,09	50,63	387,09	0,17	0,30	2,08	86,19	214,32	251,83	53,48	2,27

ЗАВТРАК (День 2,)

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 2,)

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,)

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,32	0,34	3,04	3,15	41,33	0,01	0,01	6,30		8,87	8,42	5,11	0,26	
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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	
353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СОУСОМ 150/50	150/50	2,64	21,15	17,14	26,17	343,53	0,34	2,15	34,52	7578,65	89,22	404,73	39,42	7,13	
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 ПШЕНИЧНЫЙ 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.	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:				7,44	29,05	23,87	74,15	627,64	0,58	2,24	57,68	7590,65	139,24	525,90	82,95	10,92

ПОЛДНИК (День 2,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (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	
580/21	ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ (30)	30	2,32	0,84	0,99	23,19	105,03	0,01	0,01		0,60	4,80	16,80	3,00	0,45	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(150)	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого по подменю:				4,51	5,79	5,34	45,09	251,58	0,12	0,27	16,95	30,60	208,80	168,30	37,50	3,90

УЖИН (День 2,)

376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	1,72	18,25	18,25	17,19	306,02	0,18	0,21	21,82	61,11	30,41	209,91	43,90	2,43	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 180	180	1,19	0,07	0,01	11,92	48,04			3,24		3,62	1,80	0,99	0,09	
Итого по подменю:				4,88	21,36	18,58	48,79	447,82	0,22	0,22	25,06	61,11	42,03	237,71	50,49	2,96

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

 /Язеев Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор Гуту А.Э./

Заведующая Гилёва Н.Л./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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	
233/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	140	2,33	3,91	5,21	23,35	155,88	0,05	0,14	1,07	30,71	101,79	107,46	22,25	0,32	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	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	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
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:				4,54	10,60	10,23	45,49	316,40	0,11	0,33	2,31	71,71	304,03	260,46	42,65	0,74

ЗАВТРАК (День 3,)

Итого по подменю: 4,54 10,60 10,23 45,49 316,40 0,11 0,33 2,31 71,71 304,03 260,46 42,65 0,74

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	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	
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ 140/10	140/10	2,23	4,24	3,94	22,33	141,72	0,11	0,12	12,04	21,00	70,17	93,23	23,71	0,81	
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	
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (110)	110	2,86	6,34	5,73	28,62	191,41	0,22	0,11	3,60	19,80	11,20	150,63	100,10	3,36	
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 ПШЕНИЧНЫЙ 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.	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:				9,50	24,58	23,99	95,12	694,59	0,45	0,35	46,47	43,10	144,01	413,68	160,50	7,78

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
ПОЛДНИК (День 3,)															
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	50	2,32	7,88	2,87	23,21	150,22	0,06	0,09	0,04	21,13	31,57	70,45	9,93	0,53
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) 150	150	2,15	6,00	2,25	21,45	130,05	0,05	0,23	0,90	15,00	186,00	142,50	22,50	0,15
Итого по подменю:															
УЖИН (День 3,)															
203/13	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-й ВАРИАНТ) 150	150/30	1,32	3,55	11,03	13,20	166,28	0,10	0,14	21,53	55,72	84,24	95,53	32,75	0,82
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	1,17			11,67	46,71					0,38	0,02	0,02	0,04
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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:															
4,46 6,59 11,35 44,55 306,75 0,14 0,15 21,53 55,72 92,62 121,55 38,37 1,30															

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

Директор Гуту А.Э. /Гуту А.Э./

Заведующая Гилёва Н.Л. /Гилёва Н.Л./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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 140	140	2,38	5,34	8,10	23,84	189,59	0,12	0,15	1,00	43,40	118,65	176,72	26,13	0,64	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
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	
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ 180	180	1,60	2,61	2,25	16,00	94,68	0,04	0,14	1,17	18,00	108,38	81,02	12,62	0,13	
Итого по подменю:				4,97	9,53	18,77	49,76	405,93	0,18	0,31	2,17	101,40	233,43	273,74	41,55	1,01

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)	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
95/18	СВЕКОЛЬНИК	150	1,01	1,39	2,94	10,14	72,50	0,05	0,04	9,79		22,56	40,40	18,71	0,96
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
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
384/18	РИС ОТВАРНОЙ 110	110	3,49	3,32	5,36	34,86	200,95	0,04	0,03		23,69	5,19	72,35	23,52	0,48
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	2,24	0,42	0,03	22,29	90,99	0,01	0,01	0,38		21,15	14,44	5,63	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

№ 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.	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:				9,56	16,07	12,82	95,52	561,51	0,21	0,18	12,02	51,23	106,24	284,17	84,18	4,58

ПОЛДНИК (День 4,)

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 (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	
Итого по подменю:				2,19	7,18	9,71	21,93	203,81	0,09	0,32	1,11	88,05	204,13	173,10	25,80	0,53

УЖИН (День 4,)

282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 140/30	140/40	2,64	21,72	4,49	26,35	232,69	0,08	0,30	0,44	48,08	144,00	213,70	30,87	0,99	
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ 180	180	2,76	0,12	0,11	27,63	111,95	0,01	0,01	2,68		8,43	9,88	2,41	0,64	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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:				7,37	24,88	4,92	73,66	438,40	0,13	0,32	3,12	48,08	160,43	249,58	38,88	2,07

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Язеев Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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" 140	140	1,98	3,71	7,91	19,78	165,20	0,07	0,12	0,93	42,28	90,36	99,73	21,53	0,41
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	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
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:

4,42 11,06 13,34 44,20 341,07 0,13 0,31 2,17 83,28 296,12 270,42 53,41 1,43

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 30	30	0,28	0,52	1,53	2,82	27,11	0,01	0,01	2,56		12,96	14,72	7,49	0,49
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	0,66	1,11	3,16	6,62	59,37	0,05	0,03	12,69		13,14	30,52	12,62	0,46
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	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТ.СОУСОМ	150/30	2,24	18,53	17,88	22,43	324,74	0,21	0,26	26,19	26,55	24,37	245,77	51,22	3,69
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	150	1,85	0,51	0,21	18,52	78,02	0,01	0,05	150,00		9,34	2,55	2,55	0,48
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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.	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:

7,05 24,81 24,92 70,59 605,86 0,33 0,37 191,47 41,55 79,61 348,46 86,08 6,49

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
ПОЛДНИК (День 5,)															
582/21	ПЕЧЕНЬЕ ПОРЦ. 30	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
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
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(150)	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:			4,28	7,50	7,74	42,81	270,90	0,14	0,28	16,95	49,50	216,30	177,60	39,00	3,75
УЖИН (День 5,)															
21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 30	30	0,32	0,35	2,43	3,26	36,26	0,01	0,02	1,03		7,34	13,82	9,18	0,17
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,28	24,25	3,64	285,95	0,09	0,50	0,78	297,54	125,45	231,86	19,25	2,35
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 180	180	1,19	0,07	0,01	11,92	48,04			3,24		3,62	1,80	0,99	0,09
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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:			3,84	16,74	27,01	38,50	464,01	0,14	0,53	5,05	297,54	144,41	273,48	35,02	3,05

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

 /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	140	2,61	5,12	5,01	26,13	170,17	0,11	0,14	0,91	28,19	96,16	137,14	26,60	1,32
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		4,00	4,00	13,00	2,80	0,22
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
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:	4,83	9,31	15,68	48,35	371,74	0,17	0,30	2,08	86,19	210,80	234,14	42,00	1,67

ЗАВТРАК (День 6,)

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

ОБЕД (День 6,)

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (50)	50	0,53	0,57	5,07	5,25	68,88	0,02	0,02	10,49		14,79	14,03	8,52	0,43
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
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 110	110	1,59	2,36	4,91	15,94	117,37	0,12	0,10	18,76	23,30	30,27	70,12	23,63	0,86
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	150	1,13	0,12	0,12	11,27	46,59	0,01	0,01	3,00		5,05	3,30	2,70	0,69
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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.	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:	7,04	15,60	14,83	70,43	477,55	0,34	0,27	46,12	42,60	99,26	288,39	88,00	4,61

№ 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 ВАНИЛЬНЫЙ	30	0,10	0,13	0,16	1,00	5,97				0,33	1,20	0,21	0,02
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) 150	150	2,15	6,00	2,25	21,45	130,05	0,05	0,23	0,90	15,00	142,50	22,50	0,15
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(150)	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 3,72 6,73 3,01 37,15 202,62 0,10 0,26 15,90 15,00 210,33 160,20 36,21 3,47

УЖИН (День 6,)

366/18	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 160	160	0,83	16,64	21,15	8,22	289,70	0,07	0,21	1,33	125,12	24,74	176,54	20,99	1,78
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01		8,00	26,00	5,60	0,44	
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	1,17			11,68	46,71				0,38	0,02	0,02	0,04	

Итого по подменю: 3,97 19,68 21,47 39,58 430,17 0,11 0,22 1,33 125,12 33,12 202,56 26,61 2,26

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"



Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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	
213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 140	140	2,69	6,48	8,68	26,89	211,60	0,18	0,18	3,43	42,00	92,79	169,40	79,80	2,44	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	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 180	180	1,60	2,61	2,25	16,00	94,68	0,04	0,14	1,17	18,00	108,38	81,02	12,62	0,13	
Итого по подменю:				5,27	13,17	13,70	52,73	386,89	0,24	0,37	4,67	83,00	295,17	322,42	100,22	2,88

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ. 100	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 7,)

148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА) 30	30	0,02	0,04	0,14	0,23	2,34			0,29		0,96	0,90	0,39	0,02
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 150	150	0,39	1,10	2,86	3,91	45,80	0,02	0,02	19,36		23,35	21,13	9,93	0,36
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" 50	50	0,54	6,50	7,37	5,38	113,82	0,03	0,06	0,02		4,81	66,69	8,84	0,98
423/13	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (110)	110	3,49	14,45	4,31	34,88	236,12	0,63	0,13		14,08	63,50	160,16	61,95	4,94
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	2,24	0,42	0,03	22,29	90,99	0,01	0,01	0,38		21,15	14,44	5,63	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

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.	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:													8,70	26,65	16,85	86,89	605,69	0,74	0,24	20,08	29,08	133,57	318,22	98,94	8,83

ПОЛДНИК (День 7,)

583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	50	3,11	3,86	6,75	31,17	200,93	0,06	0,03			8,76	34,86	5,73	0,48										
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) 150	150	0,60	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05		180,00	135,00	21,00	0,15										
Итого по подменю:													3,71	8,21	10,50	37,17	276,08	0,12	0,29	1,05	62,50	188,76	169,86	26,73	0,63

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		232,88	315,91	46,99	0,85										
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44										
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (180)	180	1,37	0,29	0,19	13,71	57,74	0,02	0,01	9,63		12,56	7,73	5,55	1,08										
Итого по подменю:													6,04	37,58	5,34	60,42	440,10	0,16	0,47	10,63	47,30	253,44	349,64	58,14	2,37

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"



Директор

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

Заведующая

/Гилёва Н.Л./



День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 140	140	2,08	5,07	6,29	20,83	160,24	0,13	0,15	1,07	30,52	111,30	146,24	39,43	0,88	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22		
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00	0,02		
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:				4,53	9,91	17,36	45,33	377,15	0,19	0,31	2,24	88,52	229,46	260,93	66,31	1,83

ЗАВТРАК (День 8,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
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

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 8,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 30	30	0,28	0,52	1,53	2,82	27,11	0,01	0,01	2,56		12,96	14,72	7,49	0,49
100/21	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" 150	150	1,02	1,26	3,23	10,15	74,61	0,06	0,04	9,73		8,37	36,03	14,91	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
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	50	0,01	2,19	1,86	0,09	25,91	0,21	0,21		26,63	5,33	24,86	2,03	0,57
203/13	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)(110)	110	1,16	3,12	9,70	11,62	146,26	0,08	0,12	18,95	49,01	74,06	84,02	28,81	0,72
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 ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

ОБЕД (День 8,)

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.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:															
ПОЛДНИК (День 8,)															

Итого по подменю: 5,80 11,61 18,63 57,98 445,93 0,43 0,41 51,80 90,64 135,26 224,39 71,78 4,39

529/18	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С НАЧИНКОЙ (КАПУСТА) 50	50	1,93	4,16	4,99	19,32	138,80	0,06	0,07	11,54	37,02	22,54	48,25	9,27	0,68
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (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:															
УЖИН (День 8,)															

Итого по подменю: 2,65 8,51 8,74 26,52 218,75 0,12 0,30 13,49 67,02 202,54 183,25 30,27 0,83

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 30	30	0,32	0,35	2,42	3,23	36,13	0,01	0,02	1,03		7,34	13,82	9,18	0,17
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,28	24,25	3,64	285,95	0,09	0,50	0,78	297,54	125,45	231,86	19,25	2,35
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 180	180	1,19	0,07	0,01	11,92	48,04			3,24		3,62	1,80	0,99	0,09
Итого по подменю:															

Итого по подменю: 3,84 16,74 27,00 38,47 463,88 0,14 0,53 5,05 297,54 144,41 273,48 35,02 3,05

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус



Директор
Гуту А.Э./

Заведующая
Гилёва Н.Л./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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	
273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	140	2,59	5,51	5,81	25,95	178,14	0,15	0,13	1,02	29,87	102,60	136,86	34,22	0,85	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	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	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:				4,80	12,20	10,83	48,09	338,66	0,21	0,32	2,26	70,87	304,84	289,86	54,62	1,27

ЗАВТРАК (День 9,)

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,)

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 30	30	0,29	0,53	3,03	2,94	41,11	0,01	0,01	12,51		13,91	9,79	5,20	0,18
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	150	1,14	2,23	0,18	11,36	56,00	0,06	0,07	22,28		38,91	57,22	28,10	1,32
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"	50/10	0,77	5,50	6,72	7,67	113,19	0,04	0,08	2,58	16,20	25,80	74,55	12,68	0,89
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
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	150	1,85	0,51	0,21	18,56	78,15	0,01	0,05	150,00		9,34	2,55	2,55	0,48
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦИОН.	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

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.	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:													8,71	17,05	16,89	87,14	568,75	0,23	0,25	187,40	51,20	116,07	233,05	66,71	4,85

ПОЛДНИК (День 9,)

581/21	ПРЯНИК	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										
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) 150	150	2,15	6,00	2,25	21,45	130,05	0,05	0,23	0,90	15,00	186,00	142,50	22,50	0,15										
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(150)	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30										
Итого по подменю:													6,75	8,55	18,15	67,40	467,15	0,13	0,27	15,90	18,00	214,00	180,00	39,00	3,75

УЖИН (День 9,)

283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/30	3,14	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 ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44										
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	1,17			11,68	46,71					0,38	0,02	0,02	0,04										
Итого по подменю:													6,28	32,23	9,86	65,21	478,47	0,13	0,42	0,73	79,33	203,24	322,43	50,88	1,41

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,47	4,37	4,02	14,71	112,49	0,06	0,16	1,37	27,00	128,68	105,39	16,62	0,30	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 20	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
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	
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ 180	180	1,60	2,61	2,25	16,00	94,68	0,04	0,14	1,17	18,00	108,38	81,02	12,62	0,13	
Итого по подменю:				4,06	8,56	14,69	40,63	328,83	0,12	0,32	2,54	85,00	243,46	202,41	32,04	0,67

ЗАВТРАК (День 10,)

Итого по подменю:

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,)

14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 30	30	0,05	0,19	3,02	0,51	30,02	0,01	0,01	1,89		4,59	8,16	3,78	0,14	
116/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	0,62	1,12	3,13	6,24	57,61	0,04	0,03	11,95		14,83	28,78	11,01	0,46	
331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160/10	160/10	1,26	13,29	14,71	12,63	236,13	0,09	0,20	33,45	32,30	95,33	184,97	35,32	2,19	
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 ПШЕНИЧНЫЙ 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.	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:				5,10	18,72	21,66	51,14	474,50	0,21	0,26	55,30	32,30	136,41	277,25	66,13	5,04

ПОЛДНИК (День 10,)

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	
583/21	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 30	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.(150)	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого по подменю:				4,16	7,50	7,74	41,61	266,10	0,14	0,31	16,05	49,50	216,30	177,60	39,00	3,75

Итого по подменю:

УЖИН (День 10,)

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	
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	
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	2,76	0,12	0,11	27,63	111,94	0,01	0,01	2,68		8,43	9,88	2,41	0,64	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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:				6,67	14,72	10,25	66,71	417,91	0,25	0,24	23,60	65,43	94,98	255,64	61,92	2,67

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./