

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



Директор Гуту А.Э.

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая Бурч /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	
226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	140	2,24	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 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	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:				4,45	11,08	10,01	44,49	312,46	0,12	0,31	2,21	70,03	296,55	239,17	34,67	0,73

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 1,)

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:				0,98	0,40	0,40	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю:

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	
413/13	ПЮРЕ МЯСНОЕ ИЗ КУР 50	50	0,02	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 100	100	2,40	3,76	4,19	24,01	148,80	0,06	0,02		18,18	7,55	30,94	5,44	0,55	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	2,23	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 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:				7,48	21,51	23,60	74,83	597,55	0,22	0,18	9,20	79,76	71,09	240,74	49,37	4,86

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	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: 4,11 7,43 5,57 41,13 244,42 0,11 0,29 1,18 38,08 189,31 164,63 27,27 0,84															
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 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: 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

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 2

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	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 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		
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,)

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:	0,98	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20

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	2,62	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 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	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,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	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 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:				4,59	5,75	5,40	45,85	255,00	0,08	0,25	1,95	31,00	188,00	163,00	26,00	0,90

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	
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ 180	180	1,60	2,61	2,25	15,99	94,68	0,04	0,14	1,17	18,00	108,38	81,02	12,62	0,13	
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:				5,29	23,90	20,82	52,86	494,46	0,26	0,36	22,99	79,11	146,79	316,93	62,12	3,00

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

_____ /Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



Директор
/Гуту А.Э./

Заведующая
/Гилёва Н.Л./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



День 3

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	
233/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	140	2,34	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 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 180	180	1,60	2,61	2,25	15,99	94,68	0,04	0,14	1,17	18,00	108,38	81,02	12,62	0,13	
Итого по подменю:				4,92	10,60	10,23	49,18	331,17	0,11	0,33	2,31	71,71	304,17	260,48	42,67	0,76

ЗАВТРАК (День 3,)

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 3,)

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:				0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20

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 100	100	2,61	5,76	5,25	26,05	174,49	0,20	0,10	3,28	18,18	10,20	137,09	91,09	3,06	
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:				9,25	24,00	23,51	92,55	677,67	0,43	0,34	46,15	41,48	143,01	400,14	151,49	7,48

№ 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 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	
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:				3,04	12,23	6,62	30,41	230,17	0,12	0,32	1,99	51,13	211,57	205,45	30,93	0,68
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 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:				4,46	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"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Директор Зунц /Гуту А.Э./

Заведующая Зунц /Гилёва Н.Л./

День 4

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	
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 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	
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:				4,60	9,53	18,77	46,06	391,16	0,18	0,31	2,17	101,40	233,29	273,72	41,53	0,99

ЗАВТРАК (День 4,)

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4,)

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:				0,98	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

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	140	0,95	1,30	2,74	9,46	67,67	0,04	0,04	9,14		21,05	37,71	17,47	0,90
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	130	4,12	3,93	6,33	41,20	237,49	0,05	0,03		28,00	6,13	85,50	27,80	0,57
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	2,23	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 ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	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:													10,12	16,59	13,59	101,18	593,22	0,21	0,18	11,37	55,54	105,67	294,63	87,22	4,61

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 (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:													3,74	8,83	8,21	37,38	258,71	0,08	0,29	0,96	73,05	210,13	180,60	27,30	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 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:													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"



Директор Гуту А.Э. /Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая Гилёва Н.Л. /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 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 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: 4,15 7,86 10,69 41,54 293,85 0,09 0,17 4,24 65,28 187,98 173,53 30,32 0,81

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 5,)

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: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20

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	140	0,62	1,04	2,95	6,18	55,41	0,05	0,03	11,84		12,27	28,48	11,78	0,43
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 150/30	150	2,24	18,52	17,87	22,35	324,31	0,21	0,26	26,19	26,55	24,35	245,69	51,21	3,69
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	2,23	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 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: 7,39 24,64 24,52 73,84 614,44 0,33 0,33 41,00 41,55 90,53 358,23 88,31 7,14

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	P	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
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. (50)	50	0,49	0,20	0,20	4,90	22,20	0,02	0,01	5,00		8,00	5,50	4,50	1,10
Итого по подменю:			3,18	7,10	7,34	31,81	221,70	0,11	0,29	6,05	49,50	200,30	166,60	30,00	1,55

УЖИН (День 5,)

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 30	30	0,33	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 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:			3,85	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"



Директор Гуту А.Э./ Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая Буря /Гилёва Н.Л./

День 6

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		
ЗАВТРАК (День 6,)																	
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 ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		40,00	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	

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 6,)

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:				0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20

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	100	1,45	2,14	4,42	14,50	106,38	0,11	0,09	17,06	21,00	27,51	63,74	21,49	0,78	
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 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:				6,90	15,38	14,34	68,99	466,56	0,33	0,26	44,42	40,30	96,50	282,01	85,86	4,53

№ 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 (150)	150	0,72	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	30,00	135,00	21,00	0,15		
Итого по подменю:				0,89	4,56	4,02	8,87	89,90	0,06	0,23	1,95	30,00	180,55	137,00	21,35	0,18

УЖИН (День 6,)

366/18	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	160	0,82	16,64	21,15	8,22	289,70	0,07	0,21	1,33	125,12	24,74	176,54	20,99	1,78	
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.	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:				4,09	19,68	21,47	40,87	435,36	0,11	0,22	1,33	125,12	33,17	202,56	26,61	2,26

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язеев Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Директор Гуту А.Э. /Гуту А.Э./

Заведующая Вуц /Гилёва Н.Л./

День 7

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	
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 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 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:				4,86	10,63	11,46	48,65	340,25	0,20	0,23	6,74	65,00	190,41	243,20	88,59	2,84

ЗАВТРАК (День 7,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
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:				0,98	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
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 140	140	0,37	1,03	2,67	3,65	42,75	0,02	0,02	18,07		21,79	19,72	9,27	0,34
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" 60	60	0,65	7,80	8,84	6,46	136,58	0,04	0,07	0,02		5,77	80,03	10,61	1,18
423/13	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (100)	100	3,17	13,13	3,92	31,71	214,65	0,58	0,12		12,80	57,73	145,60	56,32	4,49
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	2,23	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 ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

ОБЕД (День 7,)

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:			8,46	26,56	17,74	84,54	603,93	0,70	0,24	18,79	27,80	127,20	315,59	94,42	8,56

ПОЛДНИК (День 7,)

583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	50	3,12	3,86	6,75	31,17	200,93	0,06	0,03		32,50	8,76	34,86	5,73	0,48
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:			5,27	9,86	9,00	52,62	330,98	0,11	0,26	0,90	47,50	194,76	177,36	28,23	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	47,30	232,88	315,91	46,99	0,85
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
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ 150	150	1,33	2,17	1,87	13,32	78,90	0,03	0,11	0,98	15,00	90,32	67,52	10,51	0,11
Итого по подменю:			6,00	39,46	7,02	60,03	461,26	0,17	0,57	1,98	62,30	331,20	409,43	63,10	1,40

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

[Подпись] /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 8

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
231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 140	140	2,09	5,07	6,33	20,86	160,64	0,13	0,15	1,07	30,71	111,29	146,12	39,38	0,88
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
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:			4,54	9,92	17,41	45,36	377,56	0,19	0,31	2,24	88,71	229,45	260,81	66,26	1,83

ЗАВТРАК (День 8,)

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 8,)

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:			0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД (День 8,)

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" 140	140	0,95	1,17	3,01	9,45	69,56	0,06	0,04	9,08		7,82	33,60	13,91	0,49
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 40	40/10	0,19	6,05	7,37	1,87	97,95	0,03	0,09	0,70	40,39	30,00	71,12	8,07	0,59
174/18	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 100	100	1,29	2,72	6,23	12,94	118,77	0,09	0,10	21,39	12,00	61,13	77,13	26,48	0,78
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

№ 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:				6,04	14,98	20,45	60,38	485,43	0,26	0,27	54,29	67,39	146,45	261,33	74,49	4,44

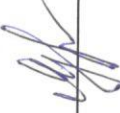
ПОЛДНИК (День 8,)

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 (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	0,15
Итого по подменю:				3,85	6,30	19,05	38,45	350,45	0,09	0,24	1,95	33,00	184,00	156,00	24,00	0,45

УЖИН (День 8,)

21/18	САПАТ ИЗ МОРКОВИ 30	30	0,33	0,35	2,43	3,26	36,26	0,01	0,02	1,03		7,34	13,82	9,18	0,17	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	2,35
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	0,82
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	0,44
Итого по подменю:				4,01	16,81	27,14	40,09	471,87	0,15	0,54	5,41	297,54	146,85	275,64	37,27	3,78

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор Гуцу /Гуцу А.Э./

"Согласовано"

Заведующая Гуцу /Гилёва Н.Л./

День 9

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	
273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	140	2,60	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 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	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:				4,81	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,)

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,)

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:				0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20

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	140	1,06	2,08	0,17	10,60	52,27	0,06	0,06	20,79		36,31	53,41	26,22	1,24
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	ЁЖИКИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 50/10	50/10	0,55	3,93	4,80	5,48	80,85	0,03	0,05	1,84	11,57	18,43	53,25	9,06	0,64
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	100	2,40	3,76	4,19	24,01	148,80	0,06	0,02		18,18	7,55	30,94	5,44	0,55
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	150	1,86	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 ПШЕН.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:				8,18	14,95	14,54	81,79	517,80	0,22	0,21	185,17	44,75	105,34	204,84	60,67	4,46

ПОЛДНИК (День 9,)

529/18	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С НАЧИНКОЙ (КАПУСТА) 50	50	1,93	4,16	5,00	19,32	138,92	0,06	0,07	11,56	36,88	22,54	48,37	9,30	0,68	
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:				2,53	8,51	8,75	25,32	214,07	0,12	0,33	12,61	66,88	202,54	183,37	30,30	0,83

УЖИН (День 9,)

283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/30	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	
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 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:				6,55	32,30	9,87	65,45	479,80	0,13	0,42	3,97	79,33	206,48	324,21	51,85	1,46

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

Директор Гуту А.Э. /Гуту А.Э./

Заведующая Гилёва Н.Л. /Гилёва Н.Л./

День 10

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
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 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
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
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:	3,65	6,02	12,45	282,19	0,08	0,18	4,61	67,00	138,70	123,19	20,41	0,63

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10,)

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:	0,98	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю:

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 130	130/20	1,10	11,72	12,98	10,96	207,60	0,08	0,18	29,51	28,50	84,11	163,21	31,16	1,93
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
			Итого по подменю:	4,94	17,15	19,93	445,97	0,20	0,24	51,36	28,50	125,19	255,49	61,97	4,78

Итого по подменю:

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	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. (50)	50	0,49	0,20	0,20	4,90	22,20	0,02	0,01	5,00		8,00	5,50	4,50	1,10	
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:				3,30	7,10	7,34	33,01	226,50	0,11	0,26	6,95	49,50	200,30	166,60	30,00	1,55

Итого по подменю:

УЖИН (День 10,)

302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ 70	70	0,23	10,49	5,26	2,33	98,61	0,08	0,15	0,53	46,94	53,11	167,12	32,80	0,76	
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	150	2,23	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 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:				6,17	16,52	10,92	61,70	411,05	0,26	0,27	21,38	72,14	115,28	284,08	69,83	3,30

Итого по подменю:

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Язева Н.А./