

"Утверждаю"
 ООО "Престиж"
 Директор _____
 /Гуту А.Э./

"Согласовано"
 ДЕТСКИЙ САД № 103

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		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe	
226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,40	4,70	5,35	23,95	162,79	0,07	0,13	1,03	31,10	101,05	92,33	15,29	0,33	
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:				4,98	11,39	10,37	49,78	338,08	0,13	0,32	2,27	72,10	303,43	245,35	35,71	0,77

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 СОЛЕНЬИМИ 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	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	19,08	78,13		0,01	0,38		21,11	14,48	5,64	1,15	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				8,37	30,83	35,00	84,47	776,17	0,37	0,29	17,69	134,62	98,99	346,29	77,04	6,67

№ 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															
529/18	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (ПОВИДЛО)	60	3,79	3,65	3,72	37,94	199,82	0,06	0,04	0,13	19,75	11,27	36,79	7,06	0,78
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	8,00	100,20	300,02	0,14	0,38	1,53	59,75	251,27	216,79	35,06	0,98
Итого по подменю:															

УЖИН															
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО СУФЛЕ РЫБНОЕ)	40	0,03	0,05	0,19	0,31	3,12			0,38		1,28	1,20	0,52	0,03
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
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	1,35	0,14	0,14	13,51	55,90	0,01	0,01	3,60		6,06	3,96	3,24	0,82
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:															

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

/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		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	
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)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	37,39		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01	
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:				5,24	10,31	12,32	52,46	361,85	0,18	0,31	2,15	68,20	219,99	260,13	55,38	2,35

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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРУ)ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36	
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/10	0,79	1,21	2,07	7,93	55,14	0,05	0,03	6,83	3,60	7,60	28,41	10,38	0,41	
354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	0,50	13,79	12,21	5,03	185,15	0,23	1,65	24,60	6125,90	19,59	243,44	14,69	5,17	
384/18	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,17	3,02	4,88	31,72	182,90	0,04	0,02		21,60	4,72	65,82	21,40	0,44	
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:				7,78	22,58	20,04	77,96	582,49	0,41	1,74	49,44	6151,10	59,17	403,41	70,49	8,63

№ 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
580/21	ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	10	0,77	0,28	0,33	7,73	35,01				0,20	1,60	5,60	1,00	0,15
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:			1,63	5,50	4,83	16,37	130,95	0,07	0,27	2,34	36,20	217,60	167,60	26,20	0,33
ПОЛДНИК															
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
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
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.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:			2,64	17,06	22,08	26,46	372,82	0,13	0,59	6,89	313,79	152,43	288,74	31,03	3,20

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

День 3

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

Заведующая /Гилёва Н.Л./

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	150	2,50	4,19	5,58	25,02	167,01	0,05	0,15	1,15	32,90	109,06	115,14	23,84	0,34	
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	
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,23	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12	
			Итого по подменю:	4,71	10,88	10,60	48,16	331,52	0,11	0,34	2,39	73,90	311,33	268,14	44,24	0,77

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	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

ОБЕД

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	
95/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,12	1,74	4,66	11,16	93,50	0,05	0,06	10,43	15,00	32,62	48,98	20,70	1,05	
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	0,75	6,56	2,32	7,52	77,18	0,05	0,07	0,32	12,54	30,64	94,88	19,92	0,43	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,20	33,02	76,52	25,80	0,94	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	19,08	78,13		0,01	0,38		21,11	14,48	5,64	1,15	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
			Итого по подменю:	7,95	15,95	17,49	79,47	539,03	0,29	0,27	50,36	52,74	149,48	298,47	91,27	5,20

№ 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																
547/18	МАННИК	50	1,59	3,41	3,86	16,47	114,27	0,04	0,09	0,14	39,00	33,25	50,70	6,70	0,44	
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:				4,45	11,41	6,86	45,07	287,67	0,10	0,39	1,34	59,00	281,25	240,70	36,70	0,64

УЖИН																
282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	2,82	19,65	12,42	27,96	302,22	0,08	0,37	0,75	151,17	167,87	247,08	32,17	1,15	
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 ПШЕН.ПОРЦ.	50	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:				7,55	22,81	12,85	75,27	507,92	0,13	0,39	3,43	151,17	184,30	282,96	40,18	2,23

Зав. производ. _____ // **Калькулятор** _____ //

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /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	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	
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)	5		0,03	4,13	0,04	37,39				20,00	1,20	1,50		0,01	
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:				5,13	9,88	15,22	51,41	382,08	0,18	0,32	2,24	84,50	240,70	284,87	43,42	1,05

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

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 СОУСОМ 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	
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:				10,22	24,62	23,94	105,54	736,11	0,34	0,36	39,81	61,02	197,35	358,36	81,49	5,73

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

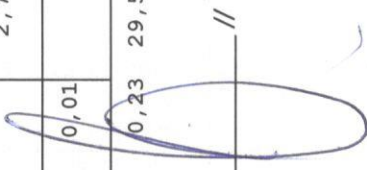
ПОЛДНИК

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	
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	
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	0,20	8,99	4,51	2,00	84,52	0,07	0,12	0,45	40,23	45,53	143,24	28,11	0,65	
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 120	120	1,93	2,39	5,18	19,31	133,40	0,14	0,09	23,64	22,80	13,19	70,27	27,19	1,08	
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 150	150	0,99	0,06	0,01	9,93	40,03			2,70		3,02	1,50	0,82	0,07	
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:				4,68	14,00	9,98	46,76	332,79	0,25	0,23	29,59	63,03	74,54	246,51	65,92	2,33

УЖИН

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //



"Утверждаю"
ООО "Престиж"

Гуту А.Э./
Директор

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Гилёва Н.Л./
Заведующая

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"	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	
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:			4,29	8,13	11,26	42,95	305,65	0,10	0,18	4,30	68,30	194,44	180,66	31,86	0,84	

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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРУ)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
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:			7,12	25,87	27,88	73,86	649,79	0,35	0,36	50,65	59,10	86,42	374,53	92,74	7,27

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	
582/21	ПЕЧЕНЬЕ ПОРЦ.	10	0,70	0,85	1,13	6,97	41,45	0,01	0,01		6,50	4,10	8,70	1,50	0,10	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.90	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подменю:				2,38	7,01	6,49	23,79	181,61	0,12	0,37	10,40	46,50	258,50	198,60	37,60	2,28

УЖИН

154/18	БОБОВЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0,90	1,21	2,25	9,02	61,15	0,15	0,06		8,00	14,08	121,00	41,60	1,48	
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 18	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	
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:				5,57	17,07	20,06	61,79	496,01	0,30	0,25	62,81	71,75	121,97	303,44	87,77	3,94

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
 ООО "Престиж"

"Согласовано"
 ДЕТСКИЙ САД № 103

/Гуту А.З./

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		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	
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)	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,39				20,00	1,20	1,50		0,01	
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:		4,81	9,21	11,53	48,13	333,18	0,17	0,28	1,96	65,20	198,43	228,94	41,80	1,74

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

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	
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:		5,66	14,94	12,76	60,01	414,66	0,28	0,25	47,97	63,90	117,25	275,01	81,01	4,15

№ 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

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 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:			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

372/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	3,27	14,17	20,89	32,67	375,38	0,09	0,12	3,01	42,00	20,34	175,50	36,97	1,56
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 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:			7,01	15,81	21,16	70,14	534,20	0,12	0,14	5,69	42,00	32,77	198,38	42,18	2,42

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./

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
233/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,50	4,19	5,58	25,02	167,01	0,05	0,15	1,15	32,90	109,06	115,14	23,84	0,34
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: 5,08 10,88 10,60 50,85 342,30 0,11 0,34 2,39 73,90 311,44 268,16 44,26 0,78

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

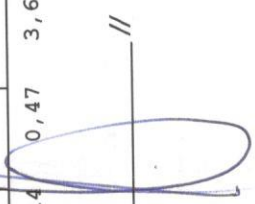
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,49	2,02	1,83	14,89	84,15	0,09	0,05	12,83		10,62	46,60	17,62	0,72
339/18	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	50	0,54	6,50	7,37	5,38	113,82	0,03	0,06	0,02		4,81	66,69	8,84	0,98
201/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,18	2,47	10,96	11,78	155,61	0,08	0,08	24,91	42,60	47,30	65,78	26,93	0,85
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	19,08	78,13		0,01	0,38		21,11	14,48	5,64	1,15
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 7,25 15,72 20,90 72,49 540,91 0,27 0,23 48,14 42,60 100,64 252,85 78,43 5,41

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															
581/21	ПРЯНИКИ ПОРЦ.	10	0,63	0,39	3,06	6,25	54,10	0,01			0,60	0,80	4,20	0,60	0,06
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:			3,49	8,39	6,06	34,85	227,50	0,07	0,30	1,20	20,60	248,80	194,20	30,60	0,26
УЖИН															
25/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	45	0,28	0,88	3,66	2,76	47,48	0,03	0,02	2,76		10,28	23,90	12,19	0,28
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150/30	2,53	34,15	4,82	25,31	281,24	0,09	0,44	0,92	47,30	229,32	312,30	44,89	0,79
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.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:			4,96	36,55	8,64	49,58	422,31	0,14	0,47	3,68	47,30	243,98	349,22	59,90	1,33

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж"



Директор

/Гуту А.Э./

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	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	
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)	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01	
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:				4,68	10,25	13,73	54,79	383,58	0,20	0,32	2,32	70,90	236,44	269,75	69,07	1,91

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

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	
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	
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:				7,88	30,44	32,10	79,89	730,22	0,44	0,39	53,02	130,75	111,57	438,73	158,62	7,88

№ 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																
527/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,22	3,70	2,19	42,16	203,13	0,06	0,03	0,15	9,70	11,17	35,56	7,52	0,83	
467/18	МОЛОКО 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 подмену:				5,08	8,92	6,69	50,80	299,07	0,13	0,30	2,49	45,70	227,17	197,56	32,72	1,01

УЖИН

148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	40	0,03	0,05	0,19	0,31	3,12			0,38		1,28	1,20	0,52	0,03	
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	
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 150	150	0,99	0,06	0,01	9,93	40,03			2,70		3,02	1,50	0,82	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 подмену:				2,39	16,82	22,23	24,02	363,41	0,12	0,58	3,93	313,79	146,31	277,64	25,78	3,01

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



Директор Гуту А.Э.

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

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	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		
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:		4,99	12,59	11,25	49,94	351,38	0,22	0,33	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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36	
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	
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	50/20	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	
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:		8,62	16,86	13,75	92,02	559,34	0,24	0,22	35,26	51,20	119,73	245,61	72,60	5,72

№ 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															
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
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 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: 6,74 24,82 7,22 67,43 433,89 0,10 0,33 3,17 59,60 159,65 253,62 40,47 1,60											

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор / Гуту А.Э./

Заведующая

/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

ЗАВТРАК

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
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)	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
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:	4,29	5,60	12,78	42,99	309,31	0,10	0,15	4,23	65,30	105,64	123,16	26,86	0,76

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

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
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
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУШЕННЫЕ 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 18	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:	5,40	18,34	21,46	63,48	520,44	0,23	0,24	85,57	63,75	142,90	252,54	73,18	4,90

№ 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
ПОЛДНИК															
583/21	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	10	0,70	0,85	1,13	6,97	41,45	0,01	0,01		6,50	4,10	8,70	1,50	0,10
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.90	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
Итого по подменю:			2,44	6,43	5,99	24,43	177,35	0,11	0,30	11,34	42,50	234,50	180,60	34,80	2,26

УЖИН

366/18	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	50	0,26	5,20	6,61	2,57	90,53	0,02	0,06	0,41	39,10	7,73	55,17	6,56	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
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	19,08	78,13		0,01	0,38		21,11	14,48	5,64	1,15
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	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:			4,89	9,70	12,10	48,89	343,23	0,17	0,18	21,26	64,30	65,86	159,17	40,80	2,87

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //