

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Директор



"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

/Гилёва Н.Л./

Заведующая



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	2,08	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: 4,53 9,92 17,41 45,36 377,56 0,19 0,31 2,24 88,71 229,45 260,81 66,26 1,83

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	0,18	6,05	7,37	1,87	97,95	0,03	0,09	0,70	40,39	30,00	71,12	8,07	0,59
203/13	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)(120)	100	1,06	2,84	8,82	10,56	132,96	0,08	0,11	17,22	44,55	67,33	76,38	26,19	0,66
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

№ п/п	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
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
<b>Итого по подменю:</b>			5,80	15,10	23,04	58,00	499,62	0,25	0,28	50,12	99,94	152,65	260,58	74,20	4,32

**ПОЛДНИК (День 8,)**

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
<b>Итого по подменю:</b>			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

**УЖИН (День 8,)**

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
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.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
<b>Итого по подменю:</b>			4,04	16,83	27,16	40,48	473,65	0,15	0,54	5,81	297,54	147,49	276,08	37,63	3,87

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

/Язева Н.А./



"Утверждаю"  
ООО "Престиж"

Директор *Гуту А.Э.* /Гуту А.Э./



"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая *Гилёва Н.Л.* /Гилёва Н.Л./



День 8

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	
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 ПШЕНИЧНЫЙ 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	0,32	10,59	12,90	3,27	171,41	0,06	0,16	1,23	70,69	52,50	124,46	14,13	1,02
203/13	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)(130)	130	1,34	3,69	11,43	13,43	171,35	0,10	0,14	22,39	57,74	87,50	99,26	34,04	0,86
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 ПШЕНИЧНЫЙ 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	
																В1
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	
<b>Итого по подменю:</b>				7,78	22,71	33,58	77,84	704,37	0,34	0,42	63,63	143,43	212,92	372,90	101,26	5,95

**ПОЛДНИК (День 8, )**

529/18	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С НАЧИНОЙ (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	
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	
<b>Итого по подменю:</b>				3,28	10,79	11,00	32,78	273,30	0,15	0,38	16,48	84,25	267,05	238,05	39,16	1,02

**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 ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
<b>Итого по подменю:</b>				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./