

"Утверждаю"

ООО "Престиж"



Директор

«Престиж»  
для документов

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус



Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 1

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

| N рец.                   | Наименование блюда                 | Выход | XE   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|--------------------------|------------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                          |                                    |       |      | Б                   | Ж     | У     |               | В1           | В2   | С    | А,мкг | Са     | Р                        | Mg     | Fe    |      |
| 226/18                   | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170    | 170   | 2,72 | 5,33                | 6,02  | 27,08 | 183,84        | 0,07         | 0,15 | 1,17 | 35,02 | 114,50 | 104,62                   | 17,33  | 0,37  |      |
| 114/13                   | ХЛЕБ 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  |      |
| 72/18                    | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10 | 10    |      | 2,56                | 2,61  |       | 33,73         |              | 0,04 | 0,07 | 23,00 | 90,00  | 59,00                    | 5,00   | 0,09  |      |
| 134/07                   | ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ              | 200   | 1,78 | 2,90                | 2,50  | 17,77 | 105,20        | 0,04         | 0,15 | 1,30 | 20,00 | 120,43 | 90,02                    | 14,02  | 0,14  |      |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                    |       |      | 5,48                | 12,31 | 11,29 | 54,69         | 369,65       | 0,13 | 0,35 | 2,54  | 78,02  | 328,93                   | 266,64 | 39,15 | 0,82 |

ЗАВТРАК (День 1,)

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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                     |     |      | 1,15 |  | 11,50 | 46,00 | 0,01 | 0,01 | 2,00 |  | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД (День 1,)

|                          |   |        |      |       |       |       |        |        |      |      |       |        |        |        |       |      |
|--------------------------|---|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 31/18                    | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 50 | 50     | 0,40 | 0,67  | 4,03  | 4,00  | 54,96  | 0,01   | 0,02 | 3,84 |       | 19,16  | 21,57  | 11,15  | 0,69  |      |
| 151/13                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 160/20      | 160/20 | 1,09 | 1,69  | 2,46  | 10,91 | 72,59  | 0,06   | 0,04 | 8,88 | 5,76  | 9,51   | 37,32  | 13,23  | 0,55  |      |
| 364/18                   | ПТИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ 70/30            | 70/30  | 0,26 | 15,46 | 21,02 | 2,61  | 261,47 | 0,07   | 0,14 | 3,53 | 88,85 | 22,69  | 148,48 | 19,30  | 1,49  |      |
| 255/18                   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ             | 130    | 3,12 | 4,89  | 5,44  | 31,21 | 193,38 | 0,08   | 0,02 |      | 23,60 | 9,81   | 40,22  | 7,07   | 0,72  |      |
| 492/18                   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)       | 180    | 2,33 | 0,50  | 0,02  | 23,26 | 95,20  | 0,01   | 0,01 | 0,45 |       | 25,28  | 17,33  | 6,75   | 1,38  |      |
| 114/13                   | ХЛЕБ 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  |      |
| 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> |   |        |      | 10,05 | 28,63 | 33,83 | 100,48 | 820,98 | 0,31 | 0,26 | 16,70 | 118,21 | 101,95 | 330,92 | 72,80 | 6,60 |

| № рец.                   | Наименование блюда            | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г   |      |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |
|--------------------------|-------------------------------|-------|------|---|------|-------|---------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
|                          |                               |       |      | Б   | Ж    | У     |               | В1           | В2   | С     | А,мкг                    | Са     | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ПОЛДНИК (День 1,)</b> |                               |       |      |   |      |       |               |              |      |       |                          |        |        |       |      |
| 527/18                   | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ           | 60    | 4,22 | 3,70  | 2,19 | 42,16 | 203,13        | 0,06         | 0,03 | 0,15  | 9,70                     | 11,17  | 35,56  | 7,52  | 0,83 |
| 468/18                   | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) | 200   | 0,80 | 5,80  | 5,00 | 8,00  | 100,20        | 0,08         | 0,34 | 1,40  | 40,00                    | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
|                          |                               |       |      | <b>Итого по подменю: 5,02 9,50 7,19 50,16 303,33 0,14 0,37 1,55 49,70 251,17 215,56 35,52 1,03</b>  |      |       |               |              |      |       |                          |        |        |       |      |
| <b>УЖИН (День 1,)</b>    |                               |       |      |   |      |       |               |              |      |       |                          |        |        |       |      |
| 353/13                   | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ            | 70    | 0,55 | 10,97   | 1,76 | 5,54  | 81,90         | 0,08         | 0,12 | 0,46  | 26,40                    | 45,12  | 167,19 | 35,00 | 0,75 |
| 150/18                   | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ   | 150   | 2,42 | 2,99  | 6,45 | 24,15 | 166,60        | 0,18         | 0,11 | 29,56 | 28,40                    | 16,48  | 87,85  | 33,99 | 1,34 |
| 484/18                   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200    | 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: 6,82 17,92 8,77 68,19 423,38 0,33 0,26 34,02 54,80 78,30 291,94 79,59 3,55</b> |      |       |               |              |      |       |                          |        |        |       |      |

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

/Язева Н.А./



"Утверждаю"  
ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 2

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

| N рецеп.                   | 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   |  |  |
| <b>ЗАВТРАК (День 2, 1)</b> |                                    |       |      |                     |       |       |               |              |      |      |       |        |                          |       |      |  |  |
| 229/18                     | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170 | 170   | 3,17 | 6,23                | 6,04  | 31,68 | 205,98        | 0,14         | 0,17 | 1,11 | 34,00 | 116,75 | 166,52                   | 32,30 | 1,60 |  |  |
| 76/18                      | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10      | 10    | 0,01 | 0,06                | 8,26  | 0,08  | 74,78         |              | 0,01 |      | 40,00 | 2,40   | 3,00                     |       | 0,02 |  |  |
| 114/13                     | ХЛЕБ 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 |  |  |
| <b>Итого по подменю:</b>   |                                    |       |      |                     |       |       |               |              |      |      |       |        |                          |       |      |  |  |
|                            |                                    |       | 6,67 | 11,44               | 17,41 | 66,67 | 468,97        | 0,20         | 0,35 | 2,41 | 94,00 | 247,59 | 292,17                   | 61,85 | 2,66 |  |  |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 2, 1)

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

ОБЕД (День 2, 1)

|                          |                                 |     |      |       |       |       |        |      |      |       |         |        |        |        |       |
|--------------------------|---------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 5/13                     | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (50)           | 50  | 0,53 | 0,57  | 5,07  | 5,25  | 68,87  | 0,02 | 0,02 | 10,49 |         | 14,79  | 14,03  | 8,52   | 0,43  |
| 149/13                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 180 | 180 | 1,57 | 4,09  | 3,47  | 15,68 | 110,21 | 0,19 | 0,07 | 10,12 | 14,40   | 22,88  | 68,55  | 26,91  | 1,53  |
| 354/18                   | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ  | 100 | 0,62 | 17,22 | 15,00 | 6,22  | 228,76 | 0,29 | 2,06 | 30,74 | 7656,75 | 24,31  | 304,09 | 18,33  | 6,47  |
| 374/18                   | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130           | 130 | 1,89 | 2,79  | 5,79  | 18,85 | 138,66 | 0,14 | 0,11 | 22,18 | 27,47   | 35,78  | 82,91  | 27,95  | 1,02  |
| 485/18                   | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ       | 180 | 1,47 | 0,29  | 0,19  | 14,71 | 61,73  | 0,02 | 0,01 | 9,63  |         | 12,59  | 7,73   | 5,55   | 1,08  |
| 114/13                   | ХЛЕБ 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  |
| 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> |                                 |     |      |       |       |       |        |      |      |       |         |        |        |        |       |
|                          |                                 |     | 8,93 | 30,38 | 30,38 | 89,20 | 751,61 | 0,74 | 2,30 | 83,16 | 7698,62 | 125,85 | 543,31 | 102,56 | 12,30 |

| № рец.                     | Наименование блюда    | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |
|----------------------------|-----------------------|-------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
|                            |                       |       |      | Б                   | Ж    | У     |               | В1           | В2   | С     | А, мкг                   | Са     | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ПОЛДНИК (День 2, 1)</b> |                       |       |      |                     |      |       |               |              |      |       |                          |        |        |       |      |
| 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 |
| 467/18                     | МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ 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 |
| 79/18                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ         | 180   | 1,76 | 0,72                | 0,72 | 17,64 | 79,92         | 0,05         | 0,04 | 18,00 |                          | 28,80  | 19,80  | 16,20 | 3,96 |
| <b>Итого по подменю:</b>   |                       |       | 5,04 | 7,36                | 6,71 | 50,43 | 291,55        | 0,14         | 0,35 | 20,60 | 40,60                    | 273,60 | 216,60 | 47,20 | 4,61 |

| <b>УЖИН (День 2, 1)</b>  |                       |     |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|--------------------------|-----------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 376/21                   | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ         | 200 | 1,91 | 20,28 | 20,27 | 19,07 | 339,84 | 0,20 | 0,23 | 24,24 | 67,90 | 33,78 | 233,19 | 48,77 | 2,70 |
| 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 |
| 133/07                   | ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 1,32 | 0,08  | 0,01  | 13,24 | 53,38  |      |      | 3,60  |       | 4,03  | 2,00   | 1,10  | 0,10 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                       |     | 5,69 | 24,16 | 20,68 | 56,91 | 510,42 | 0,26 | 0,25 | 27,84 | 67,90 | 47,81 | 267,69 | 56,87 | 3,35 |

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //  Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язеев Н.А./



"Утверждаю"  
ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

«Директор  
для документов  
Иванова С.В.» /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 3

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

| N рец. | Наименование блюда                 | Выход | XE   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории, ккал | Витамины, мг |        |      |       | Минеральные вещества, мг |        |        |        |       |      |
|--------|------------------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|--------|------|-------|--------------------------|--------|--------|--------|-------|------|
|        |                                    |       |      | Б                   | Ж    | У     |               | В1           | В2     | С    | А,мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe     |       |      |
| 233/18 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170   | 170   | 2,83 | 4,74                | 6,27 | 28,27 | 188,53        | 0,06         | 0,17   | 1,30 | 37,06 | 123,58                   | 130,43 | 27,01  | 0,38   |       |      |
| 114/13 | ХЛЕБ 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   |       |      |
| 72/18  | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10 | 10    |      | 2,56                | 2,61 |       | 33,73         |              | 0,04   | 0,07 | 23,00 | 90,00                    | 59,00  | 5,00   | 0,09   |       |      |
| 464/18 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ         | 200   | 1,48 | 2,90                | 2,50 | 14,78 | 93,22         | 0,04         | 0,15   | 1,30 | 20,00 | 120,30                   | 90,00  | 14,00  | 0,13   |       |      |
|        |                                    |       |      | Итого по подменю:   | 5,29 | 11,72 | 11,54         | 52,89        | 362,36 | 0,12 | 0,37  | 2,67                     | 80,06  | 337,88 | 292,43 | 48,81 | 0,82 |

ЗАВТРАК (День 3, )

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 50   | 50     | 0,41 | 0,80              | 5,04  | 4,12  | 65,10  | 0,01   | 0,01   | 12,68 |       | 21,11 | 15,58  | 7,19   | 0,29   |        |      |
| 129/18 | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ 170/10 | 170/10 | 2,45 | 4,74              | 4,74  | 24,51 | 159,66 | 0,13   | 0,15   | 14,63 | 25,50 | 84,15 | 109,77 | 28,06  | 0,93   |        |      |
| 337/18 | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ                     | 70     | 1,20 | 13,66             | 14,25 | 11,95 | 230,68 | 0,07   | 0,14   | 0,23  | 3,46  | 29,77 | 147,94 | 19,80  | 1,96   |        |      |
| 204/18 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130          | 130    | 3,39 | 7,49              | 6,81  | 33,84 | 226,68 | 0,26   | 0,13   | 4,26  | 23,57 | 13,25 | 178,16 | 118,39 | 3,98   |        |      |
| 486/18 | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (180)   | 180    | 1,61 | 0,45              | 0,20  | 16,12 | 68,12  | 0,02   | 0,02   | 24,68 |       | 17,72 | 11,84  | 7,62   | 0,87   |        |      |
| 114/13 | ХЛЕБ 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   |        |      |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                       | 50     | 1,87 | 3,90              | 0,70  | 18,65 | 96,50  | 0,06   | 0,02   |       |       | 11,50 | 53,00  | 12,50  | 1,55   |        |      |
|        |   |        |      | Итого по подменю: | 11,91 | 32,56 | 31,90  | 119,03 | 893,62 | 0,57  | 0,48  | 56,48 | 52,53  | 181,50 | 529,29 | 196,36 | 9,80 |

| № рец.   | Наименование блюда                        | Выход  | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории, ккал |      |      | Витамины, мг |       |        | Минеральные вещества, мг |       |      |  |
|--|---|--------|------|---------------------|-------|-------|---------------|------|------|--------------|-------|--------|--------------------------|-------|------|--|
|  |   |        |      | Б                   | Ж     | У     | ккал          | В1   | В2   | С            | А,мкг | Са     | Р                        | Mg    | Fe   |  |
| <b>ПОЛДНИК (День 3, )</b>  |   |        |      |                     |       |       |               |      |      |              |       |        |                          |       |      |  |
| 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 |  |
| 468/18   | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)            | 200    | 2,86 | 8,00                | 3,00  | 28,60 | 173,40        | 0,06 | 0,30 | 1,20         | 20,00 | 248,00 | 190,00                   | 30,00 | 0,20 |  |
| Итого по подменю: 5,65 17,46 6,45 56,45 353,66 0,13 0,40 1,25 45,35 285,89 274,54 41,91 0,84 |   |        |      |                     |       |       |               |      |      |              |       |        |                          |       |      |  |
| <b>УЖИН (День 3, )</b>   |   |        |      |                     |       |       |               |      |      |              |       |        |                          |       |      |  |
| 203/13   | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)(150) | 150/50 | 1,29 | 3,55                | 11,03 | 13,20 | 166,25        | 0,10 | 0,14 | 21,53        | 55,71 | 84,21  | 95,51                    | 32,75 | 0,82 |  |
| 132/07   | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200    | 1,30 |                     |       | 12,97 | 51,90         |      |      |              |       | 0,43   | 0,02                     | 0,02  | 0,04 |  |
| 114/13   | ХЛЕБ 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 |  |
| Итого по подменю: 5,05 7,35 11,43 50,77 335,35 0,16 0,16 21,53 55,71 94,64 128,03 39,77 1,41 |   |        |      |                     |       |       |               |      |      |              |       |        |                          |       |      |  |

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

 /Язева Н.А./



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Гуту А.З./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 4

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

| N рец. | Наименование блюда | Выход | XE | Пищевые вещества, г |   |   | Калории, ккал | Витамины, мг |    |    |       | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|---------------|--------------|----|----|-------|--------------------------|---|----|----|
|        |                    |       |    | Б                   | Ж | У |               | В1           | В2 | *С | А,мкг | Са                       | Р | Mg | Fe |

ЗАВТРАК (День 4, )

|                          |                               |     |      |       |       |       |        |      |      |      |        |        |        |       |      |
|--------------------------|-------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 220/18                   | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ           | 170 | 2,90 | 6,49  | 9,83  | 28,96 | 230,30 | 0,14 | 0,18 | 1,22 | 52,70  | 144,09 | 214,69 | 31,75 | 0,78 |
| 76/18                    | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10 | 10  | 0,01 | 0,06  | 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 |
| 134/07                   | ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ         | 200 | 1,78 | 2,90  | 2,50  | 17,77 | 105,20 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,00  | 120,43 | 90,02  | 14,02 | 0,14 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                               |     | 5,67 | 10,97 | 20,75 | 56,65 | 457,16 | 0,20 | 0,35 | 2,52 | 112,70 | 270,92 | 320,71 | 48,57 | 1,16 |

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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                     |     | 1,15 |  |  | 11,50 | 46,00 | 0,01 | 0,01 | 2,00 |  | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД (День 4, )

|        |  |     |      |      |      |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|--------|--|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 146/18 | ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЦЫ) 50 | 50  | 0,09 | 0,40 | 0,05 | 0,85  | 5,45   | 0,01 | 0,01 | 2,50  |       | 11,50 | 12,00  | 7,00  | 0,30 |
| 95/18  | СВЕКОЛЬНИК                                     | 180 | 1,23 | 1,68 | 3,57 | 12,29 | 88,03  | 0,06 | 0,05 | 11,85 |       | 27,41 | 49,02  | 22,67 | 1,17 |
| 434/18 | СМЕТАНА 15% ПОРЦ. 10                           | 10  | 0,04 | 0,26 | 1,50 | 0,36  | 15,98  |      | 0,01 | 0,03  | 15,00 | 8,60  | 6,00   | 0,80  | 0,02 |
| 234/17 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                     | 70  | 1,05 | 9,36 | 8,02 | 10,52 | 151,71 | 0,07 | 0,08 | 0,47  | 8,26  | 42,84 | 135,59 | 29,72 | 0,53 |
| 384/18 | РИС ОТВАРНОЙ 130                               | 130 | 3,44 | 3,28 | 5,33 | 34,35 | 198,47 | 0,04 | 0,03 |       | 23,57 | 5,12  | 71,32  | 23,18 | 0,48 |
| 492/18 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)              | 180 | 2,33 | 0,50 | 0,02 | 23,26 | 95,20  | 0,01 | 0,01 | 0,45  |       | 25,28 | 17,33  | 6,75  | 1,38 |
| 114/13 | ХЛЕБ 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 |

| 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      | Мg     | Fe     |      |
| 115/13                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.  | 50    | 1,87 | 3,90                | 0,70  | 18,65 | 96,50         | 0,06         | 0,02 |      |                          | 11,50 | 53,00  | 12,50  | 1,55   |      |
| <b>Итого по подменю:</b> |                    |       |      | 11,03               | 20,90 | 19,35 | 110,12        | 698,22       | 0,27 | 0,22 | 15,30                    | 46,83 | 136,25 | 357,26 | 105,42 | 5,65 |

**ПОЛДНИК (День 4,)**

|                          |                               |     |      |      |       |       |        |        |      |      |       |        |        |        |       |      |
|--------------------------|-------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 547/18                   | МАННИК                        | 70  | 2,29 | 4,68 | 8,50  | 22,94 | 186,96 | 0,05   | 0,10 | 0,08 | 89,00 | 36,91  | 62,43  | 7,70   | 0,64  |      |
| 468/18                   | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (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  |      |
| <b>Итого по подменю:</b> |                               |     |      | 3,09 | 10,48 | 13,50 | 30,94  | 287,16 | 0,13 | 0,44 | 1,48  | 129,00 | 276,91 | 242,43 | 35,70 | 0,84 |

**УЖИН (День 4,)**

|                          |   |        |      |       |       |       |        |        |      |      |       |        |        |        |       |      |
|--------------------------|---|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 282/18                   | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 150/50 | 3,24 | 29,41 | 6,67  | 34,87 | 317,18 | 0,11   | 0,42 | 0,71 | 68,32 | 204,27 | 295,25 | 42,75  | 1,34  |      |
| 474/18                   | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ                      | 200    | 3,07 | 0,13  | 0,12  | 30,70 | 124,39 | 0,01   | 0,01 | 2,98 |       | 9,37   | 10,98  | 2,68   | 0,72  |      |
| 114/13                   | ХЛЕБ 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> |   |        |      | 8,77  | 33,34 | 7,19  | 90,17  | 558,77 | 0,18 | 0,45 | 3,69  | 68,32  | 223,64 | 338,73 | 52,43 | 2,61 |

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

*И.А. Язеева* /Язеева Н.А./



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 5

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

| N реч.                   | Наименование блюда                 | Выход | XE   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |      |       |        | Минеральные вещества, мг |       |      |
|--------------------------|------------------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------|--------------------------|-------|------|
|                          |                                    |       |      | Б                   | Ж    | У     |               | B1           | B2   | C    | A,мкг | Ca     | P                        | Mg    | Fe   |
| 225/18                   | КАША "ДРУЖБА" 170                  | 170   | 2,40 | 4,51                | 9,61 | 23,94 | 200,29        | 0,08         | 0,15 | 1,13 | 51,34 | 109,72 | 121,04                   | 26,12 | 0,49 |
| 114/13                   | ХЛЕБ 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 |
| 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)      | 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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                    |       |      |                     |      |       | 422,23        | 0,14         | 0,36 | 2,50 | 94,34 | 328,16 | 302,69                   | 60,67 | 1,62 |

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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                     |     |      |  |  |       | 46,00 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,40 |

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 5,)

|                          |   |        |      |       |       |       |        |      |      |        |       |        |        |        |      |
|--------------------------|---|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| 26/18                    | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50                     | 50     | 0,47 | 0,87  | 3,04  | 4,70  | 49,67  | 0,01 | 0,02 | 4,27   |       | 21,60  | 24,54  | 12,48  | 0,82 |
| 114/18                   | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                                   | 180    | 0,79 | 1,34  | 3,79  | 7,94  | 71,22  | 0,06 | 0,04 | 15,22  |       | 15,74  | 36,57  | 15,12  | 0,55 |
| 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 ТОМАТЫМ СОУСОМ | 200/50 | 3,12 | 25,71 | 24,79 | 31,05 | 450,15 | 0,30 | 0,36 | 36,38  | 36,75 | 33,80  | 341,16 | 71,12  | 5,12 |
| 538/13                   | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                            | 180    | 2,23 | 0,61  | 0,25  | 22,27 | 93,78  | 0,01 | 0,05 | 180,00 |       | 11,21  | 3,06   | 3,06   | 0,58 |
| 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 |
| 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> |   |        |      |       |       |       | 824,18 | 0,46 | 0,51 | 235,90 | 51,75 | 106,45 | 477,33 | 117,88 | 8,86 |

ОБЕД (День 5,)

|                          |   |        |      |       |       |       |        |      |      |        |       |        |        |        |      |
|--------------------------|---|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| 26/18                    | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50                     | 50     | 0,47 | 0,87  | 3,04  | 4,70  | 49,67  | 0,01 | 0,02 | 4,27   |       | 21,60  | 24,54  | 12,48  | 0,82 |
| 114/18                   | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                                   | 180    | 0,79 | 1,34  | 3,79  | 7,94  | 71,22  | 0,06 | 0,04 | 15,22  |       | 15,74  | 36,57  | 15,12  | 0,55 |
| 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 ТОМАТЫМ СОУСОМ | 200/50 | 3,12 | 25,71 | 24,79 | 31,05 | 450,15 | 0,30 | 0,36 | 36,38  | 36,75 | 33,80  | 341,16 | 71,12  | 5,12 |
| 538/13                   | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                            | 180    | 2,23 | 0,61  | 0,25  | 22,27 | 93,78  | 0,01 | 0,05 | 180,00 |       | 11,21  | 3,06   | 3,06   | 0,58 |
| 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 |
| 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> |   |        |      |       |       |       | 824,18 | 0,46 | 0,51 | 235,90 | 51,75 | 106,45 | 477,33 | 117,88 | 8,86 |

Итого по подменю:

9,50 34,21 34,23 94,81 824,18 0,46 0,51 235,90 51,75 106,45 477,33 117,88 8,86

| 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   |
|                          |                       |       |      |                     |      |       | В1            |              |      |       |                          |        |        |       |      |
| <b>ПОЛДНИК (День 5,)</b> |                       |       |      |                     |      |       |               |              |      |       |                          |        |        |       |      |
| 582/21                   | ПЕЧЕНЬЕ ПОРЦ.         | 30    | 2,09 | 2,55                | 3,39 | 20,91 | 124,35        | 0,03         | 0,02 |       | 19,50                    | 12,30  | 26,10  | 4,50  | 0,30 |
| 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 |
| 79/18                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ         | 180   | 1,76 | 0,72                | 0,72 | 17,64 | 79,92         | 0,05         | 0,04 | 18,00 |                          | 28,80  | 19,80  | 16,20 | 3,96 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                       |       | 4,81 | 9,07                | 9,11 | 48,15 | 310,87        | 0,16         | 0,36 | 20,60 | 59,50                    | 281,10 | 225,90 | 48,70 | 4,46 |

**УЖИН (День 5,)**

|                          |                         |     |      |       |       |       |        |      |      |      |        |        |        |       |      |
|--------------------------|-------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 21/18                    | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50     | 50  | 0,54 | 0,58  | 4,04  | 5,36  | 60,15  | 0,02 | 0,03 | 1,70 |        | 12,17  | 22,93  | 15,23 | 0,28 |
| 267/18                   | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (180) | 180 | 0,41 | 15,62 | 22,49 | 4,05  | 281,19 | 0,10 | 0,58 | 0,87 | 322,76 | 141,95 | 269,42 | 22,26 | 2,77 |
| 133/07                   | ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ   | 200 | 1,32 | 0,08  | 0,01  | 13,24 | 53,38  |      |      | 3,60 |        | 4,03   | 2,00   | 1,10  | 0,10 |
| 114/13                   | ХЛЕБ 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> |                         |     | 4,73 | 20,08 | 26,94 | 47,25 | 511,92 | 0,18 | 0,63 | 6,17 | 322,76 | 168,15 | 326,85 | 45,59 | 3,70 |

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Язева Н.А.*



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 6

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

| N рец.                   | Наименование блюда                 | Выход | XE   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |      |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|--------------------------|------------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                          |                                    |       |      | Б                   | Ж     | У     |               | В1           | В2   | С    | А,мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| 229/18                   | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170 | 170   | 3,17 | 6,23                | 6,04  | 31,68 | 205,98        | 0,14         | 0,17 | 1,11 | 34,00 | 116,75                   | 166,52 | 32,30 | 1,60 |
| 76/18                    | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10      | 10    | 0,01 | 0,06                | 0,08  | 74,78 |               |              | 0,01 |      | 40,00 | 2,40                     | 3,00   |       | 0,02 |
| 114/13                   | ХЛЕБ 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 |
| 464/18                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ         | 200   | 1,48 | 2,90                | 2,50  | 14,78 | 93,22         | 0,04         | 0,15 | 1,30 | 20,00 | 120,30                   | 90,00  | 14,00 | 0,13 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                    |       | 5,64 | 10,71               | 16,96 | 56,38 | 420,86        | 0,20         | 0,34 | 2,41 | 94,00 | 243,45                   | 272,52 | 49,10 | 1,97 |

**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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                     |     | 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  | 68,87  | 0,02 | 0,02 | 10,49 |       | 14,79  | 14,03  | 8,52   | 0,43 |
| 113/18                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180 | 180 | 1,49 | 2,06  | 2,13  | 14,92 | 87,13  | 0,09 | 0,05 | 11,80 |       | 10,92  | 45,43  | 16,98  | 0,70 |
| 307/18                   | КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ                  | 70  | 0,45 | 9,31  | 3,13  | 4,54  | 83,52  | 0,08 | 0,11 | 1,45  | 27,02 | 38,26  | 147,60 | 33,78  | 0,78 |
| 374/18                   | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130                        | 130 | 1,89 | 2,79  | 5,79  | 18,85 | 138,66 | 0,14 | 0,11 | 22,18 | 27,47 | 35,78  | 82,91  | 27,95  | 1,02 |
| 484/18                   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                       | 180 | 1,35 | 0,14  | 0,14  | 13,51 | 55,90  | 0,01 | 0,01 | 3,60  |       | 6,06   | 3,96   | 3,24   | 0,82 |
| 114/13                   | ХЛЕБ 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 |
| 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> |  |     | 8,56 | 20,29 | 17,12 | 85,56 | 577,46 | 0,42 | 0,33 | 49,52 | 54,49 | 121,31 | 359,93 | 105,77 | 5,52 |

| 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   |
| <b>ПОЛДНИК (День 6, )</b> |                                |       |      |                     |      |       |               |              |      |       |                          |        |        |       |      |
| 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) | 200   | 2,86 | 8,00                | 3,00 | 28,60 | 173,40        | 0,06         | 0,30 | 1,20  | 20,00                    | 190,00 | 30,00  | 0,20  |      |
| 79/18                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                  | 180   | 1,76 | 0,72                | 0,72 | 17,64 | 79,92         | 0,05         | 0,04 | 18,00 | 28,80                    | 19,80  | 16,20  | 3,96  |      |
| <b>Итого по подменю:</b>  |                                |       | 4,72 | 8,85                | 3,88 | 47,24 | 259,29        | 0,11         | 0,34 | 19,20 | 20,00                    | 277,13 | 211,00 | 46,41 | 4,18 |

**УЖИН (День 6, )**

|                          |                        |     |      |       |       |       |        |      |      |      |       |       |        |       |      |
|--------------------------|------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| 372/18                   | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ | 200 | 3,63 | 15,74 | 23,24 | 36,29 | 417,28 | 0,10 | 0,13 | 3,35 | 46,67 | 22,60 | 194,95 | 41,08 | 1,73 |
| 132/07                   | ЧАЙ С САХАРОМ          | 200 | 1,30 |       |       | 12,97 | 51,90  |      |      |      |       | 0,43  | 0,02   | 0,02  | 0,04 |
| 114/13                   | ХЛЕБ 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> |                        |     | 7,39 | 19,54 | 23,64 | 73,86 | 586,38 | 0,16 | 0,15 | 3,35 | 46,67 | 33,03 | 227,47 | 48,10 | 2,32 |

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

 /Язева Н.А./



"Утверждаю"  
 ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 7

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

| N 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   |
| 213/18            | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 170        | 170   | 3,27 | 7,86                | 10,54 | 32,66 | 256,94        | 0,22         | 0,22 | 4,17 | 51,00 | 112,67                   | 205,70 | 96,90  | 2,96 |
| 114/13            | ХЛЕБ 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 |
| 72/18             | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10 | 10    |      | 2,56                | 2,61  |       | 33,73         |              | 0,04 | 0,07 | 23,00 | 90,00                    | 59,00  | 5,00   | 0,09 |
| 134/07            | ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ              | 200   | 1,78 | 2,90                | 2,50  | 17,77 | 105,20        | 0,04         | 0,15 | 1,30 | 20,00 | 120,43                   | 90,02  | 14,02  | 0,14 |
| Итого по подменю: |                                    |       |      | 6,03                | 14,84 | 15,81 | 442,75        | 0,28         | 0,42 | 5,54 | 94,00 | 327,10                   | 367,72 | 118,72 | 3,41 |

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)

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

ОБЕД (День 7,)

|        |   |     |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|--------|---|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 146/18 | ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ) 50 | 50  | 0,09 | 0,40  | 0,05  | 0,85  | 5,45   | 0,01 | 0,01 | 2,50  |       | 11,50 | 12,00  | 7,00  | 0,30 |
| 100/18 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ                          | 180 | 0,56 | 1,49  | 3,49  | 5,55  | 59,65  | 0,03 | 0,03 | 25,91 |       | 33,16 | 31,71  | 14,86 | 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 |
| 339/18 | КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"                          | 70  | 0,76 | 9,11  | 10,35 | 7,55  | 159,81 | 0,04 | 0,08 | 0,03  |       | 6,74  | 93,38  | 12,38 | 1,37 |
| 423/13 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (130)                          | 130 | 4,12 | 17,07 | 5,10  | 41,22 | 279,04 | 0,75 | 0,15 |       | 16,64 | 75,05 | 189,28 | 73,22 | 5,83 |
| 492/18 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)             | 180 | 2,33 | 0,50  | 0,02  | 23,26 | 95,20  | 0,01 | 0,01 | 0,45  |       | 25,28 | 17,33  | 6,75  | 1,38 |
| 114/13 | ХЛЕБ 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 |

| 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    | P      | Mg     | Fe     |       |
| 115/13                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.  | 50    | 1,87 | 3,90                | 0,70  | 18,65 | 96,50         | 0,06         | 0,02 |      |                          | 11,50 | 53,00  | 12,50  | 1,55   |       |
| <b>Итого по подменю:</b> |                    |       |      | 10,75               | 34,25 | 21,37 | 107,28        | 758,51       | 0,92 | 0,32 | 28,92                    | 31,64 | 175,83 | 415,70 | 130,31 | 11,19 |

**ПОЛДНИК (День 7,)**

|                          |                                   |     |      |      |       |       |        |        |      |      |       |        |        |        |       |      |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 583/13                   | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                  | 70  | 4,37 | 5,49 | 9,47  | 43,74 | 282,15 | 0,09   | 0,05 |      | 45,50 | 12,44  | 51,32  | 8,35   | 0,69  |      |
| 468/18                   | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 180) | 180 | 0,72 | 5,22 | 4,50  | 7,20  | 90,18  | 0,07   | 0,31 | 1,26 | 36,00 | 216,00 | 162,00 | 25,20  | 0,18  |      |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                   |     |      | 5,09 | 10,71 | 13,97 | 50,94  | 372,33 | 0,16 | 0,36 | 1,26  | 81,50  | 228,44 | 213,32 | 33,55 | 0,87 |

**УЖИН (День 7,)**

|                          |                                   |        |      |       |       |       |        |        |      |       |       |        |        |        |       |      |
|--------------------------|-----------------------------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 278/18                   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 150 | 150/50 | 2,70 | 34,25 | 4,83  | 27,03 | 288,60 | 0,10   | 0,45 | 1,00  | 47,30 | 232,88 | 315,91 | 46,99  | 0,85  |      |
| 114/13                   | ХЛЕБ 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  |      |
| 485/18                   | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (200)   | 200    | 1,52 | 0,33  | 0,21  | 15,23 | 64,14  | 0,02   | 0,01 | 10,68 |       | 13,93  | 8,58   | 6,16   | 1,20  |      |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                   |        |      | 6,68  | 38,38 | 5,44  | 66,86  | 469,94 | 0,18 | 0,48  | 11,68 | 47,30  | 256,81 | 356,99 | 60,15 | 2,60 |

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.П./

День 8

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

| N рец.            | Наименование блюда                     | Выход | XE   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |      |       | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |
|-------------------|--|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
|                   |  |       |      | Б                   | Ж     | У     |               | В1           | В2   | С    | А,мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |      |
| 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" 180            | 180 | 1,22 | 1,51 | 3,86  | 12,18 | 89,57  | 0,07 | 0,05 | 11,68 |       | 10,08 | 43,29 | 17,92 | 0,63 |
| 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 70                           | 70  | 0,25 | 3,98 | 4,44  | 2,45  | 65,68  | 0,30 | 0,33 | 0,34  | 48,22 | 39,63 | 60,11 | 6,74  | 0,84 |
| 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     | Мg    | Fe   |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.  | 50    | 1,87 | 3,90                | 0,70 | 18,65 | 96,50         | 0,06         | 0,02 |   |                          | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |

Итого по подменю: 7,78 16,18 25,33 77,73 603,75 0,58 0,60 63,39 120,96 200,63 311,04 94,90 5,81

### ПОЛДНИК (День 8, )

|        |                                      |     |      |      |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|--------|--------------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 529/18 | ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ | 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 |

Итого по подменю: 2,89 9,96 9,99 28,92 245,40 0,14 0,37 14,14 77,02 262,54 228,25 37,27 0,88

### УЖИН (День 8, )

|        |                         |     |      |       |       |       |        |      |      |      |        |        |        |       |      |
|--------|-------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 21/18  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50     | 50  | 0,54 | 0,58  | 4,04  | 5,36  | 60,15  | 0,02 | 0,03 | 1,70 |        | 12,17  | 22,93  | 15,23 | 0,28 |
| 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 |
| 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 |
| 133/07 | ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ   | 200 | 1,32 | 0,08  | 0,01  | 13,24 | 53,38  |      |      | 3,60 |        | 4,03   | 2,00   | 1,10  | 0,10 |

Итого по подменю: 4,73 20,08 26,94 47,25 511,92 0,18 0,63 6,17 322,76 168,15 326,85 45,59 3,70

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

 /Язеев Н.А./



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 9

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    |      |
| 273/13            | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170   | 170   | 3,15 | 6,69                | 7,05  | 31,51 | 216,24        | 0,18         | 0,16 | 1,24 | 36,24  | 124,58                   | 166,19 | 41,55  | 1,04  |      |
| 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  |      |
| 72/18             | СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10 | 10    |      | 2,56                | 2,61  |       | 33,73         |              | 0,04 | 0,07 | 23,00  | 90,00                    | 59,00  | 5,00   | 0,09  |      |
| 464/18            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ         | 200   | 1,48 | 2,90                | 2,50  | 14,78 | 93,22         | 0,04         | 0,15 | 1,30 | 20,00  | 120,30                   | 90,00  | 14,00  | 0,13  |      |
| Итого по подменю: |                                    |       |      | 5,61                | 13,67 | 12,32 | 56,13         | 390,07       | 0,24 | 0,36 | 2,61   | 79,24                    | 338,88 | 328,19 | 63,35 | 1,48 |

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 50      | 50    | 0,49 | 0,88 | 5,04 | 4,91  | 68,55  | 0,02 | 0,02 | 20,85  |       | 23,21 | 16,35  | 8,69  | 0,31 |
| 92/18  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180      | 180   | 0,94 | 1,47 | 3,50 | 9,37  | 74,90  | 0,04 | 0,04 | 14,74  |       | 25,86 | 38,20  | 18,97 | 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 |
| 348/18 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ" | 70/30 | 1,09 | 7,72 | 9,48 | 10,92 | 159,89 | 0,06 | 0,11 | 3,74   | 23,00 | 36,21 | 104,72 | 17,93 | 1,26 |
| 255/18 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ           | 130   | 3,12 | 4,89 | 5,44 | 31,21 | 193,38 | 0,08 | 0,02 |        | 23,60 | 9,81  | 40,22  | 7,07  | 0,72 |
| 538/13 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180              | 180   | 1,77 | 0,61 | 0,25 | 17,68 | 75,42  | 0,01 | 0,05 | 180,00 |       | 11,07 | 3,06   | 3,06  | 0,57 |
| 114/13 | ХЛЕБ 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 |

| N рец.                   | Наименование блюда | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |      | Минеральные вещества, мг |       |        |        |       |      |
|--------------------------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|--------------------------|-------|--------|--------|-------|------|
|                          |                    |       |      | Б                   | Ж     | У     |               | В1           | В2   | С    | А, мкг                   | Са    | Р      | Mg     | Fe    |      |
| 115/13                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.  | 50    | 1,87 | 3,90                | 0,70  | 18,65 | 96,50         | 0,06         | 0,02 |      |                          | 11,50 | 53,00  | 12,50  | 1,55  |      |
| <b>Итого по подменю:</b> |                    |       |      | 10,30               | 21,25 | 26,07 | 102,94        | 731,50       | 0,29 | 0,28 | 219,36                   | 61,60 | 130,26 | 274,55 | 71,82 | 5,55 |

**ПОЛДНИК (День 9, )**

**ПОЛДНИК (День 9, )**

|                          |                                |     |      |      |      |       |        |        |      |       |       |       |        |        |       |      |
|--------------------------|--------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 581/21                   | ПРЯНИК (30)                    | 30  | 1,88 | 1,17 | 9,18 | 18,75 | 162,30 | 0,02   | 0,01 |       |       | 1,80  | 2,40   | 12,60  | 1,80  | 0,18 |
| 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 |
| 79/18                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                  | 180 | 1,76 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,92  | 0,05   | 0,04 | 18,00 |       |       | 28,80  | 19,80  | 16,20 | 3,96 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                |     |      | 6,50 | 9,89 | 12,90 | 64,99  | 415,62 | 0,13 | 0,35  | 19,20 | 21,80 | 279,20 | 222,40 | 48,00 | 4,34 |

**УЖИН (День 9, )**

**УЖИН (День 9, )**

|                          |   |        |      |       |       |       |        |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|--------------------------|---|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 283/18                   | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 150/50 | 3,14 | 29,19 | 9,54  | 31,36 | 328,02 | 0,09   | 0,41 | 0,73 |      | 79,33 | 194,78 | 296,41 | 45,26 | 0,92 |
| 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  |      |
| 132/07                   | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200    | 1,30 |       |       | 12,97 | 51,90  |        |      |      |      | 0,43  | 0,02   | 0,02   | 0,04  |      |
| <b>Итого по подменю:</b> |   |        |      | 6,90  | 32,99 | 9,94  | 68,93  | 497,12 | 0,15 | 0,43 | 0,73 | 79,33 | 205,21 | 328,93 | 52,28 | 1,51 |

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

 / Язева Н.А. /



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Директор

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 10

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

| N рец.            | Наименование блюда                       | Выход | XE   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |      |       | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |
|-------------------|--|-------|------|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
|                   |  |       |      | Б                   | Ж    | У     |               | В1           | В2   | С    | А,мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |      |
| 137/18            | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 170 | 170   | 1,67 | 4,96                | 4,56 | 16,67 | 127,49        | 0,07         | 0,19 | 1,55 | 30,60 | 145,83                   | 119,44 | 18,84  | 0,34  |      |
| 76/18             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10            | 10    | 0,01 | 0,06                | 0,08 | 74,78 |               |              | 0,01 |      | 40,00 | 2,40                     | 3,00   |        | 0,02  |      |
| 114/13            | ХЛЕБ 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  |      |
| 134/07            | ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ                    | 200   | 1,78 | 2,90                | 2,50 | 17,77 | 105,20        | 0,04         | 0,15 | 1,30 | 20,00 | 120,43                   | 90,02  | 14,02  | 0,14  |      |
| Итого по подменю: |  |       |      | 4,44                | 9,44 | 15,48 | 44,36         | 354,35       | 0,13 | 0,36 | 2,85  | 90,60                    | 272,66 | 225,46 | 35,66 | 0,72 |

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,)

|                   |                                 |     |      |       |       |       |        |        |      |       |       |        |        |        |       |      |
|-------------------|---------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 145/18            | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ) 50  | 50  | 0,10 | 0,35  | 0,05  | 0,95  | 5,65   | 0,02   | 0,01 | 3,50  | 8,50  | 15,00  | 7,00   | 0,25   |       |      |
| 116/18            | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (180) | 180 | 0,75 | 1,34  | 3,75  | 7,48  | 69,08  | 0,05   | 0,03 | 14,33 | 17,77 | 34,47  | 13,18  | 0,55   |       |      |
| 331/18            | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180             | 180 | 1,32 | 14,07 | 15,58 | 13,15 | 249,12 | 0,10   | 0,21 | 35,42 | 34,20 | 100,93 | 37,40  | 2,32   |       |      |
| 485/18            | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ       | 180 | 1,47 | 0,29  | 0,19  | 14,71 | 61,73  | 0,02   | 0,01 | 9,63  | 12,59 | 7,73   | 5,55   | 1,08   |       |      |
| 114/13            | ХЛЕБ 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   |       |      |
| 115/13            | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.               | 50  | 1,87 | 3,90  | 0,70  | 18,65 | 96,50  | 0,06   | 0,02 |       | 11,50 | 53,00  | 12,50  | 1,55   |       |      |
| Итого по подменю: |                                 |     |      | 6,49  | 21,47 | 20,43 | 64,78  | 528,96 | 0,27 | 0,29  | 62,88 | 34,20  | 155,29 | 319,05 | 78,43 | 5,97 |

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    | 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                     | 180   | 1,76 | 0,72                | 0,72 | 17,64 | 79,92         | 0,05         | 0,04 | 18,00 |                          | 28,80  | 19,80  | 16,20  | 3,96  |      |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                   |       |      | 4,45                | 7,62 | 7,86  | 44,55         | 279,42       | 0,14 | 0,32  | 19,05                    | 49,50  | 221,10 | 180,90 | 41,70 | 4,41 |

**УЖИН (День 10,)**

|                          |                        |     |      |       |       |       |        |        |      |       |       |       |        |        |       |      |
|--------------------------|------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 302/18                   | СУФЛЕ РЫБНОЕ           | 70  | 0,23 | 10,49 | 5,22  | 2,30  | 98,14  | 0,08   | 0,14 | 0,53  | 46,86 | 53,12 | 167,16 | 32,79  | 0,76  |      |
| 374/18                   | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130  | 130 | 1,89 | 2,79  | 5,79  | 18,85 | 138,66 | 0,14   | 0,11 | 22,18 | 27,47 | 35,78 | 82,91  | 27,95  | 1,02  |      |
| 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  |      |
| 474/18                   | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ | 200 | 3,07 | 0,13  | 0,12  | 30,70 | 124,39 | 0,01   | 0,01 | 2,98  |       | 9,37  | 10,98  | 2,68   | 0,72  |      |
| <b>Итого по подменю:</b> |                        |     |      | 7,65  | 17,21 | 11,53 | 76,45  | 478,39 | 0,29 | 0,28  | 25,69 | 74,33 | 108,27 | 293,55 | 70,42 | 3,05 |

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Язева Н.А.*