



Директор _____ /Гуту А.Э./

Заведующая _____ /Гилева Н.Л./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

День 1

№ 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	Мг	Fe				

ЗАВТРАК (День 1,)

230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,18	4,32	4,88	21,82	148,43	0,06	0,12	0,96	28,41	93,64	85,28	14,11	0,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,11	1,31	1,13	11,14	59,91	0,02	0,07	0,59	9,00	54,32	40,54	6,33	0,08
Итого по подменю:		4,27	9,71	8,78	42,80	288,95	0,10	0,24	1,62	60,41	241,96	197,82	28,24	0,69	

2.ОЙ ЗАВТРАК (День 1,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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 1,)

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,23	0,45	1,83	2,28	27,37	0,01	0,01	2,30		11,50	12,92	6,69	0,42
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	140/10	0,89	1,40	2,28	8,85	61,50	0,05	0,03	6,66	5,40	7,54	29,46	10,26	0,43
418/13	ПРОРЕ ИЗ КУР	50	0,11	16,98	18,20	1,10	236,11	0,07	0,14	1,68	70,59	17,50	155,26	17,06	1,50
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,11	26,40	159,20	0,06	0,02		17,60	8,16	33,86	5,98	0,61
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,63	0,33	0,02	16,33	66,79		0,01	0,30		16,88	11,55	4,50	0,92
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:		7,48	27,18	27,08	74,80	651,61	0,24	0,22	10,94	93,59	72,78	291,95	55,89	5,23	

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	Мг	Fe		

ПОЛДНИК (День 1,)

530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,53	3,14	3,01	35,26	180,68	0,05	0,03	0,13	8,81	9,50	30,55	6,37	0,70
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	1,49	10,50	6,00	14,85	155,40	0,11	0,48	1,95	45,00	366,00	277,50	43,50	0,30

Итого по подменю: 5,02 13,64 9,01 50,11 336,08 0,16 0,51 2,08 53,81 375,50 308,05 49,87 1,00

УЖИН (День 1,)

353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	60	0,48	9,53	1,63	4,76	71,81	0,07	0,11	0,40	25,20	39,24	145,28	30,12	0,67
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	120	1,87	2,31	10,85	18,66	181,57	0,14	0,09	22,84	22,80	12,79	68,06	26,27	1,04
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (180)	180	1,08	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	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: 5,40 14,95 12,87 53,85 391,06 0,26 0,21 25,04 48,00 63,18 241,32 63,61 2,57

Заг. производ. Мол //

Калькулятор Иязева Н.А.

"Хитерждаю"
ООО "Престиж"



Директор Престиж /Гулу А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус



Заведующая Гулуева Н.Д.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				

ЗАВТРАК (День 2,)

232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,53	5,00	4,75	25,29	163,95	0,11	0,13	0,89	26,85	93,82	133,65	25,93	1,28
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,35	3,13	2,57	13,52	89,79	0,04	0,14	1,17	18,00	111,04	95,15	21,78	0,59
Итого по подменю:			4,87	9,70	15,73	48,73	375,39	0,17	0,29	2,06	84,85	211,26	244,80	50,51	2,11

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 2,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 2,)

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,18	0,38	1,55	1,80	22,64	0,01	0,01	7,73		10,07	9,17	5,59	0,28
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	1,38	3,85	2,40	13,78	92,14	0,16	0,06	10,00	9,53	24,31	76,76	27,18	1,33
356/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	2,65	27,19	11,77	26,50	320,65	0,44	2,98	46,09	****, **	27,70	488,29	40,19	9,87
403/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1-И ВАРИАНТ)	50	0,47	1,73	3,35	4,67	55,70	0,03	0,08	0,65	20,00	61,07	47,90	7,40	0,09
487/21	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,14	0,24	0,16	11,42	48,12	0,02	0,01	8,03		10,47	6,44	4,62	0,90
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:			7,80	37,27	19,87	78,01	639,89	0,71	3,15	72,50	****, **	144,82	677,46	96,38	13,82

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				

ПОЛДНИК (День 2,)

581/21	ПРЯНИК	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
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (100)	100	0,48	2,90	2,50	4,80	53,30	0,04	0,15	1,30	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:	3,24	4,43	12,04	32,37	255,56	0,09	0,18	10,30	21,80	136,80	112,50	23,90	2,26

УЖИН (День 2,)

376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	1,72	18,25	18,24	17,24	306,16	0,19	0,21	22,00	61,11	30,40	210,48	44,51	2,45
491/21	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (180)	180	1,48	0,18	0,07	14,79	60,52	0,01	0,01	36,00		6,89	5,94	5,58	0,28
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	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:	5,17	21,47	18,63	51,71	460,44	0,24	0,23	58,00	61,11	45,29	242,42	55,69	3,17

Зае. производ. ММФ //

Калькулятор [подпись] /Язева Н.А./

"Утєерждаю"
ООО "Прєстиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус



Директор
/Гуту А.Э./

Заведующая
/Гилѣва Н.Л./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

День 3

ЗАВТРАК (День 3,)

№ 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	Мг	Fe				
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,23	3,55	4,70	22,27	145,59	0,05	0,12	0,92	27,39	87,85	96,45	20,45	0,30				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09				
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,33	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: 4,54 10,24 9,72 45,41 310,10 0,11 0,31 2,16 68,39 290,12 249,45 40,85 0,73																

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 3,)

ОБЕД (День 3,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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												
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,27	0,52	1,84	2,72	29,47	0,01	0,01	7,89		13,57	11,05	4,73	0,20
131/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	140	1,32	2,84	3,79	13,16	98,07	0,09	0,12	11,36	21,00	66,30	79,84	20,45	0,59
143/21	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 10ГР	10	0,05	0,08	0,01	0,49	2,34					0,20	0,65	0,14	0,01
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,77	8,95	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,29
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,87	6,35	5,15	28,74	186,69	0,22	0,11	3,62	16,92	11,07	151,05	100,52	3,38
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,26	0,37	0,17	12,59	53,41	0,02	0,01	20,52		14,71	9,85	6,34	0,72
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	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	Мг	Fe			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:				8,52	22,99	20,47	85,20	616,91	0,43	0,35	43,53	40,12	136,10	398,13	156,51	7,54		

ПОЛДНИК (День 3,)

531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	2,14	8,22	3,27	21,42	148,02	0,06	0,09	0,05	13,60	33,95	71,62	10,28	0,48	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	1,49	10,50	6,00	14,85	155,40	0,11	0,48	1,95	45,00	366,00	277,50	43,50	0,30	
Итого по подменю:				3,63	18,72	9,27	36,27	303,42	0,17	0,57	2,00	58,60	399,95	349,12	53,78	0,78

УЖИН (День 3,)

175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,20	2,58	5,00	12,02	103,45	0,10	0,08	26,73	23,04	39,26	68,37	33,54	0,95	
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,90			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого по подменю:				4,07	5,62	5,32	40,68	233,14	0,14	0,09	26,73	23,04	47,58	94,41	39,17	1,42

Заг. производ.  //

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утєерждаю"
ООО "Прєстиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус



Директор

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилѣва Н.Л./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

День 4

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						

ЗАВТРАК (День 4,)

227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	2,31	4,99	4,78	23,06	155,27	0,11	0,13	0,87	26,57	105,38	165,20	24,53	0,62
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,11	1,31	1,13	11,14	59,91	0,02	0,07	0,59	9,00	54,32	40,54	6,33	0,08
Итого по подменю:		4,41	7,87	14,32	44,12	336,83	0,15	0,22	1,46	75,57	166,10	221,74	33,66	0,94	

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:		1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	

ОБЕД (День 4,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,25	1,11	0,09	2,46	15,09	0,02	0,02	15,00		24,30	27,00	13,50	0,60
98/21	СВЕКОЛЬНИК	150	1,03	1,37	3,15	10,29	75,05	0,05	0,04	9,64		22,56	40,00	18,74	0,97
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	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
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	0,56	6,84	2,76	5,58	74,46	0,06	0,06	0,36	9,14	32,74	104,67	22,94	0,41
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,90	2,76	4,44	28,96	166,87	0,03	0,02		19,63	4,31	60,11	19,55	0,40
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,63	0,33	0,02	16,33	66,79		0,01	0,30		16,88	11,55	4,50	0,92
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

N рецеп.	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				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:				8,39	16,55	12,60	83,82	514,88	0,21	0,17	25,33	43,77	120,59	298,23	91,43	4,67			

ПОЛДНИК (День 4,)

550/21	МАННИК	50	1,65	2,87	3,37	16,45	107,66	0,03	0,07	0,13	28,71	29,68	43,08	5,88	0,36	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	1,49	10,50	6,00	14,85	155,40	0,11	0,48	1,95	45,00	366,00	277,50	43,50	0,30	
Итого по подменю:				3,14	13,37	9,37	31,30	263,06	0,14	0,55	2,08	73,71	395,68	320,58	49,38	0,66

УЖИН (День 4,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	140	2,82	28,49	4,19	28,23	264,64	0,08	0,36	0,23	44,33	153,39	249,87	33,38	0,96	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	40	0,66	1,05	2,09	6,56	49,27	0,02	0,05	0,39	12,40	36,79	28,86	4,46	0,06	
476/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	2,31	0,12	0,11	23,14	93,99	0,01	0,01	2,68		8,30	9,88	2,41	0,63	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого по подменю:				7,76	32,70	6,71	77,61	501,66	0,15	0,43	3,30	56,73	206,48	314,61	45,85	2,09

Зае. произвед. Мол //

Калькулятор

ИЗВЕВА Н.А.

"Утверждено"
 ООО "Престиж"
 5819339

Общество с ограниченной ответственностью
 "Престиж"
 ИНН 5803119803
 ОГРН 5803119803
 Директор
 /Гуту А.Э./

"Согласовано"
 ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

Заведующая
 /Гилёва Н.Л./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

День 5

ЗАВТРАК (День 5,)

№ 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	Мг	Fe				
229/21	КАША "ДРУЖБА"	140	1,92	3,62	4,81	19,20	134,48	0,07	0,12	0,91	27,09	87,24	96,40	21,07	0,39				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,35	3,13	2,57	13,52	89,79	0,04	0,14	1,17	18,00	111,04	95,15	21,78	0,59				
		Итого по подменю:		4,25	10,83	10,15	42,56	304,88	0,13	0,31	2,15	68,09	292,28	263,55	50,65	1,29			

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 5,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15				11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	7,00	4,00	1,40
		Итого по подменю:		1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 5,)

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,25	0,43	1,83	2,53	28,31	0,01	0,01	2,88		10,66	12,42	6,34	0,40
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	0,65	1,09	3,15	6,46	58,57	0,05	0,03	12,51		12,52	29,34	12,24	0,44
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	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
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	2,01	18,68	18,39	20,10	320,63	0,20	0,25	23,25	20,06	22,59	244,05	48,31	3,59
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,16	0,26	0,84	1,64	15,12	0,01	0,01	1,35	4,00	1,03	3,20	1,66	0,08
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	1,47	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00		9,23	2,55	2,55	0,47
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

№ рецеп.	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		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01					9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:				6,56	25,11	26,56	65,66	602,10	0,33	0,37	190,02	39,06	75,83	346,46	83,30	6,35	

ПОЛДНИК (День 5,)

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	
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (100)	100	0,48	2,90	2,50	4,80	53,30	0,04	0,15	1,30	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:				3,45	5,81	6,25	34,53	217,61	0,10	0,19	10,30	39,50	146,70	126,00	26,60	2,38

УЖИН (День 5,)

21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,19	0,35	1,82	1,90	25,42	0,01	0,02	1,02		7,26	13,75	9,14	0,16	
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,34	13,40	23,98	3,39	283,02	0,09	0,50	0,72	288,44	120,01	230,76	18,84	2,39	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,18	37,00			2,59		2,92	1,46	0,81	0,07	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого по подменю:				3,42	16,85	26,13	34,15	439,20	0,14	0,53	4,33	288,44	138,19	271,97	34,39	3,06

Зае. производ. //

Калькулятор

/Язева Н.А./

"Утврждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

Директор

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилева Н.Л./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

День 6

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	Мг	Fe				

ЗАВТРАК (День 6,)

232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,53	5,00	4,75	25,29	163,95	0,11	0,13	0,89	26,85	93,82	133,65	25,93	1,28
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,33	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:		4,85	9,18	15,41	48,51	369,50	0,17	0,29	2,06	84,85	208,49	230,65	41,33	1,64	

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 6,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:		1,15				11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 6,)

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,18	0,38	1,55	1,80	22,64	0,01	0,01	7,73		10,07	9,17	5,59	0,28
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,10	1,61	3,22	11,04	79,61	0,06	0,03	7,14		7,10	29,45	11,07	0,48
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	0,30	6,60	2,15	2,97	57,57	0,05	0,08	1,03	19,20	26,63	104,65	24,01	0,55
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,54	2,28	4,89	15,36	114,55	0,11	0,09	18,04	23,27	29,91	68,03	22,80	0,83
486/21	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,90	0,06	0,06	8,96	36,60	0,01		1,50		2,63	1,65	1,35	0,35
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:		6,00	14,81	12,51	59,97	411,61	0,29	0,22	35,44	42,47	87,54	261,85	76,22	3,84	

№ 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	Мг	Fe		

ПОЛДНИК (День 6,)


579/21	СУХАРИ	30	0,10	0,13	0,16	1,00	5,97									0,33	1,20	0,21	0,02
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (100)	100	0,99	7,00	4,00	9,90	103,60	0,07	0,32	1,30	30,00	244,00	185,00	29,00	0,20				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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: 1,97 7,49 4,52 19,72 149,53 0,10 0,34 10,30 30,00 258,73 196,10 37,31 2,20

УЖИН (День 6,)

369/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	180	1,50	23,69	30,56	15,04	429,95	0,11	0,29	1,86	157,95	34,09	254,09	31,88	2,54				
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,90			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44				

Итого по подменю: 4,37 26,73 30,88 43,70 559,64 0,15 0,30 1,86 157,95 42,41 280,13 37,51 3,01

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"
 ООО "Престиж"

"Согласовано"
 ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

Директор _____ /Гуму А.Э./

Заведующая _____ /Гилёва Н.Л./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

День 7

N рецеп.	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				

ЗАВТРАК (День 7,)

213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	2,27	6,23	5,48	22,69	165,00	0,17	0,17	3,31	26,29	86,29	161,83	77,53	2,36
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,11	1,31	1,13	11,14	59,91	0,02	0,07	0,59	9,00	54,32	40,54	6,33	0,08
Итого по подменю:			4,36	11,62	9,38	43,67	305,52	0,21	0,29	3,97	58,29	234,61	274,37	91,66	2,75

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,25	1,11	0,09	2,46	15,09	0,02	0,02	15,00		24,30	27,00	13,50	0,60
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,20	0,63	3,04	1,98	37,82	0,01	0,02	12,18		14,81	13,51	6,80	0,23
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	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
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,77	8,95	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,29
388/21	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	110	2,75	11,31	1,10	27,47	165,07	0,45	0,08			63,45	181,51	59,03	3,75
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,63	0,33	0,02	16,33	66,79		0,01	0,30		16,88	11,55	4,50	0,92
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:				7,62	26,47	15,26	76,10	547,68	0,57	0,24	27,65	17,20	158,29	385,26	108,96	8,16		

ПОЛДНИК (День 7,)

542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2,97	3,66	7,11	29,69	197,34	0,06	0,03			31,07	8,25	34,09	5,62	0,46
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	1,49	10,50	6,00	14,85	155,40	0,11	0,48	1,95	45,00	366,00	277,50	43,50	0,30	
Итого по подменю:				4,46	14,16	13,11	44,54	352,74	0,17	0,51	1,95	76,07	374,25	311,59	49,12	0,76

УЖИН (День 7,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (130)	130	2,00	28,29	7,83	20,00	263,70	0,06	0,33	0,25	46,41	152,46	235,46	31,04	0,61	
437/21	СОУС ИЗ КУРАГИ (2-й ВАРИАНТ)	50	0,93	0,26	0,02	9,26	38,23	0,01	0,01	0,20		9,03	8,99	5,25	0,18	
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (180)	180	1,37	0,29	0,19	13,70	57,74	0,02	0,01	9,63		12,56	7,73	5,55	1,08	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого по подменю:				6,27	31,88	8,36	62,64	453,43	0,13	0,36	10,08	46,41	182,05	278,18	47,44	2,31

За в. производ.  //

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"
 ООО "Престиж"

"Согласовано"
 ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

/Глму А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103



№ 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			

ЗАВТРАК (День 8,)

234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	2,02	4,93	6,04	20,16	154,67	0,13	0,15	1,05	29,29	108,46	142,36	38,37	0,85
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,35	3,13	2,57	13,52	89,79	0,04	0,14	1,17	18,00	111,04	95,15	21,78	0,59
Итого по подменю:			4,36	9,63	17,02	43,60	366,11	0,19	0,31	2,22	87,29	225,90	253,51	62,95	1,68

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 8,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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,)

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,25	0,43	1,83	2,53	28,31	0,01	0,01	2,88		10,66	12,42	6,34	0,40
100/21	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,21	1,53	3,26	12,09	83,79	0,07	0,04	9,73		9,52	45,61	16,08	0,58
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	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
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,13	7,02	11,12	1,34	133,51	0,03	0,09	0,59	57,70	13,31	72,31	7,20	0,74
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (110)	110	0,74	1,58	3,06	7,35	63,22	0,06	0,05	16,34	14,08	23,99	41,78	20,50	0,58
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,26	0,37	0,17	12,59	53,41	0,02	0,01	20,52		14,71	9,85	6,34	0,72
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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: 5,61 15,07 21,58 56,10 478,86 0,24 0,22 50,09 86,78 91,99 236,87 68,66 4,31

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	Мг	Fe
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	50	1,93	3,70	4,55	19,29	132,95	0,06	0,05	11,60	27,49	20,58	41,57	8,92	0,55
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	0,72	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15

Итого по подменю: 2,65 8,05 8,30 26,49 212,90 0,12 0,28 13,55 57,49 200,58 176,57 29,92 0,71

УЖИН (День 8,)

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	Мг	Fe
21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,19	0,35	1,82	1,90	25,42	0,01	0,02	1,02		7,26	13,75	9,14	0,16
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,34	13,40	23,98	3,39	283,02	0,09	0,50	0,72	288,44	120,01	230,76	18,84	2,35
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,18	37,00			2,59		2,92	1,46	0,81	0,07
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 3,42 16,85 26,13 34,15 439,20 0,14 0,53 4,33 288,44 138,19 271,97 34,39 3,04

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Язева Н.А./



/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

День 9

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				

ЗАВТРАК (День 9,)

235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,48	5,14	5,33	24,78	167,64	0,14	0,12	0,89	26,85	90,30	126,21	32,26	0,82
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,33	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:		4,79	11,83	10,35	47,92	332,15	0,20	0,31	2,13	67,85	292,57	279,21	52,66	1,25	

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	30	0,02	0,04	0,14	0,23	2,34			0,29		0,96	0,90	0,39	0,02
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	0,75	1,13	3,10	7,48	62,34	0,03	0,03	12,58		19,96	29,41	14,66	0,67
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	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
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"	50	1,12	6,34	8,00	11,16	142,04	0,06	0,07	6,27	6,36	25,61	97,89	17,83	1,32
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,11	26,40	159,20	0,06	0,02		17,60	8,16	33,86	5,98	0,61
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	1,47	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00		9,23	2,55	2,55	0,47
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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: 8,02 16,30 17,70 80,20 545,39 0,21 0,19 169,17 38,96 83,72 219,51 53,61 4,41

ПОЛДНИК (День 9,)

581/21	ПРЯНИК	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
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (100)	100	0,99	7,00	4,00	9,90	103,60	0,07	0,32	1,30	30,00	244,00	185,00	29,00	0,20	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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: 3,75 8,53 13,54 37,47 305,86 0,12 0,35 10,30 31,80 260,80 207,50 38,90 2,34

УЖИН (День 9,)

282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (130)	130	3,79	11,21	5,34	37,93	244,59	0,05	0,14	0,08	42,01	51,41	129,58	26,46	0,66	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (30)	30	0,49	0,79	1,57	4,92	36,95	0,01	0,04	0,29	9,30	27,59	21,64	3,34	0,05	
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,90			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	

Итого по подменю: 7,15 15,04 7,23 71,51 411,23 0,10 0,19 0,37 51,31 87,32 177,26 35,43 1,18

Заг. производ.  //

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждено"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус



Директор

/Глуща А.Э./

Заведующая

/Глущева Н.Л./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

День 10

ЗАВТРАК (День 10,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	140	1,40	4,09	4,91	14,02	116,58	0,06	0,16	1,27	30,80	120,44	98,78	15,51	0,29
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,11	1,31	1,13	11,14	59,91	0,02	0,07	0,59	9,00	54,32	40,54	6,33	0,08
Итого по подменю:		3,50	6,97	14,45	35,08	298,14	0,10	0,25	1,86	79,80	181,16	155,32	24,64	0,61	

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15				11,50	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:		1,15					11,50	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 10,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,25	1,11	0,09	2,46	15,09	0,02	0,02	15,00		24,30	27,00	13,50	0,60
118/21	СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	150	0,76	1,50	3,46	7,62	67,56	0,06	0,03	11,84		16,85	40,92	16,00	0,55
303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	0,20	8,98	4,47	1,97	83,98	0,07	0,12	0,45	39,95	45,48	143,11	28,10	0,65
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (120)	120	1,68	2,49	5,33	16,76	124,96	0,12	0,10	19,68	25,38	32,63	74,21	24,88	0,90
487/21	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,14	0,24	0,16	11,42	48,12	0,02	0,01	8,03		10,47	6,44	4,62	0,90
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:		6,01	18,20	14,15	60,07	440,35	0,34	0,29	55,00	65,33	140,93	340,58	98,50	4,95	

№ 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	Мг	Fe				

ПОЛДНИК (День 10,)

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
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (100)	100	0,99	7,00	4,00	9,90	103,60	0,07	0,32	1,30	30,00	244,00	185,00	29,00	0,20
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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: 3,96 9,91 7,75 39,63 267,91 0,13 0,36 10,30 49,50 270,70 221,00 41,60 2,48

УЖИН (День 10,)

333/21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	0,91	19,91	15,69	9,07	257,06	0,08	0,17	25,12	32,00	38,86	206,43	33,66	2,94
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,16	0,26	0,84	1,64	15,12	0,01	0,01	1,35	4,00	1,03	3,20	1,66	0,08
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,96	0,40	0,02	19,60	80,15	0,01	0,01	0,36		20,25	13,86	5,40	1,11
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	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: 5,00 23,61 16,87 49,99 446,09 0,13 0,20 26,83 36,00 68,14 249,49 46,32 4,57

Зае. производ. Мол //

Калькулятор И/Язева Н.А.