

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МАДОУ «Детский сад № 103» г. Перми

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЕ ПЕРИОДЫ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДО 3-Х И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО «ПРЕСТИЖ».

ИНН: 5903119969

ОГРН: 1155958109361

КПП: 590301001

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

**ЕДИНУМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ
САДОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА
А.Я.**

ИЗДАНИЕ 4-ОЕ, С ДОПОЛНЕНИЯМИ

2021 Г.

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД №103

«Престиж» Директор Гуту А.Э./

Заведующая Гилёва Н.Л./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

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
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	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	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,)

1/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,28	0,46	1,82	2,80	29,46	0,01	0,01	10,80		12,15	8,87	4,82	0,17
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	ПЮРЕ 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: 7,53 27,19 27,07 75,32 653,70 0,24 0,22 19,44 93,59 73,43 287,90 54,02 4,98

№ 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
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

ПОЛДНИК (День 1,)

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

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язеев Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

«Продиректор»
Гуту А.Э./

Заведующая
Гулёва Н.Л./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

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
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

ЗАВТРАК (День 2,)

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,)

14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,05	0,20	1,83	0,54	19,40	0,01	0,01	2,00		4,85	8,59	3,99	0,14
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
355/21	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-Й 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	КОМПОТ 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: 7,67 37,09 20,15 76,75 636,65 0,71 3,15 66,77 ****, ** 139,60 676,88 94,78 13,68

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
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 КИПАЧЕННОЕ	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
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:	3,48	5,88	13,29	34,77	282,21	0,11	0,26	10,95	31,80	196,80	157,50	30,90	2,31

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
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:	4,61	21,35	18,57	46,10	436,92	0,23	0,22	24,59	61,11	41,32	237,94	50,92	2,96

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

_____ / Язева Н.А. /

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

«Пресс-Директор»
для документов

Заведующая / Гилёва Н.Л.

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

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

ЗАВТРАК (День 3,)

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,)

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 3,)

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
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

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	
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:				8,43	22,85	20,18	84,28	610,08	0,43	0,35	43,37	40,12	132,60	396,25	157,37	7,62

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

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Гуту А.Э./

Заведующая

Гилёва Н.Л./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК (День 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,)

15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,09	0,28	1,84	0,92	21,37	0,01	0,01	3,31		9,26	11,08	4,87	0,20
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 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	
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: 8,23 15,72 14,35 82,28 521,16 0,20 0,16 13,64 43,77 105,55 282,31 82,80 4,27																

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

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор Гуту А.Э./

Заведующая Гилёва Н.Л./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

№ 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	
229/21	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

ЗАВТРАК (День 5,)

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

№ 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	
1/4/21	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,)

2/2/21	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	
4/9/21	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	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	
8/2/21	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:				3,69	7,26	7,50	36,93	244,26	0,12	0,27	10,95	49,50	206,70	171,00	33,60	2,43

УЖИН (День 5,)

2/1/21	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	
2/8/21	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	
4/9/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,18	37,00			2,59		2,92	1,46	0,81	0,07	
5/3/21	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

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

«Престиж» Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	С	A, мкг	Са	P	Mg	Fe
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

ЗАВТРАК (День 6,)

Итого по подменю:

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

Итого по подменю:

ОБЕД (День 6,)

17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,11	0,31	1,86	1,08	22,28	0,02	0,01	7,13		3,99	7,45	5,70	0,26
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	КОМПОТ 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:			5,93	14,74	12,82	59,25	411,25	0,30	0,22	34,84	42,47	81,46	260,13	76,33	3,82

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	Mg	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	150	1,49	10,50	6,00	14,85	155,40	0,11	0,48	1,95	45,00	277,50	43,50	0,30		
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	1,98		
Итого по подменю:				2,47	10,99	6,52	24,67	201,33	0,14	0,50	10,95	45,00	380,73	288,60	51,81	2,30
УЖИН (День 6,)																
369/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	160	1,34	21,06	27,16	13,37	382,18	0,10	0,26	1,66	140,40	30,30	225,86	28,34	2,26	
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:				4,21	24,10	27,48	42,03	511,87	0,14	0,27	1,66	140,40	38,62	251,90	33,97	2,73

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

_____ /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

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	
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	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

ЗАВТРАК (День 7,)

Итого по подменю:

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			46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

Итого по подменю:

ОБЕД (День 7,)

5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	30	0,09	0,35	1,82	0,93	21,54	0,01	0,01	7,57		9,19	8,20	4,04	0,15
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,20	0,63	3,04	1,98	37,82	0,01	0,01	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			0,03	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	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	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:			7,46	25,71	16,99	74,57	554,13	0,56	0,23	20,22	17,20	143,18	366,46	99,50	7,71	

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	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,55	175,92	271,68	35,82	0,70
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:			6,58	36,23	9,57	65,72	494,00	0,14	0,42	10,12	53,55	205,51	314,40	52,22	2,40

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор Гуцу А.Э./ Гуту А.Э./

Заведующая Гилёва Н.Л./ Гилёва Н.Л./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

№ 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
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	366,11	0,19	0,31	2,22	87,29	225,90	253,51	62,95	1,68

ЗАВТРАК (День 8,)

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,)

14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,05	0,20	1,83	0,54	19,40	0,01	0,01	2,00		4,85	8,59	3,99	0,14
100/21	РАССОЛЬНИК 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

№ 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
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:				5,41	14,84	21,58	54,11	469,95	0,24	0,22	49,21	86,78	233,04	66,31	4,13

ПОЛДНИК (День 8,)

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	0,59	
469/21	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	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	0,74

УЖИН (День 8,)

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

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

«Престиж» Директор

Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

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

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,)

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
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 - "ЁЖИКИ"	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:				8,25	16,69	19,39	82,50	571,36	0,22	0,20	171,76	38,96	93,42	231,03	59,56	4,84

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	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	
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:				4,25	12,03	15,54	42,42	357,66	0,16	0,51	10,95	46,80	382,80	300,00	53,40	2,46

УЖИН (День 9,)

282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	4,38	12,93	6,16	43,76	282,22	0,06	0,16	0,09	48,47	59,32	149,52	30,53	0,76	
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:				7,74	16,76	8,05	77,34	448,86	0,11	0,21	0,38	57,77	95,23	197,20	39,50	1,28

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор Гуту А.Э./

«Престиж»

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая Гилёва Н.Л./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

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

ЗАВТРАК (День 10,)

139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,50	4,38	5,26	15,02	124,91	0,06	0,17	1,37	33,00	129,05	105,84	16,62	0,31
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:			3,60	7,26	14,80	36,08	306,47	0,10	0,26	1,96	82,00	189,77	162,38	25,75	0,63

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10,)

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 10,)

17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,11	0,31	1,86	1,08	22,28	0,02	0,01	7,13		3,99	7,45	5,70	0,26
118/21	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	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	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
487/21	КОМПОТ 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:			5,73	17,19	15,48	57,29	437,13	0,33	0,27	45,49	63,22	117,90	314,85	88,62	4,54

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	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	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	
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:				4,46	13,41	9,75	44,58	319,71	0,17	0,52	10,95	64,50	392,70	313,50	56,10	2,58

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	
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:				5,35	23,33	16,96	53,53	459,93	0,14	0,20	29,15	36,00	56,19	245,51	43,33	4,09

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Язева Н.А./