

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

Директор _____

Гуту А.Э./

Заведующая _____

Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х Л)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	4,33	4,52	21,81	145,22	0,06	0,12	0,96	28,36	93,68	85,29	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		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,12	1,48	1,17	11,17	61,19	0,02	0,07	0,59	9,00	58,59	47,40	7,81	0,79

Итого по подменю: 4,28 9,96 8,51 42,82 287,75 0,10 0,24 1,62 58,36 256,27 205,69 30,22 1,38

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 1,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	-----------------------------------	-----	------	------	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 1,01 0,50 10,10 42,40 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	0,21	0,39	1,83	2,06	26,23	0,01	0,01	2,55		9,74	11,17	5,81	0,35
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	140/10	0,89	1,40	2,23	8,88	61,15	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	18,05	1,11	234,86	0,07	0,14	1,68	70,59	17,50	155,26	17,06	1,50
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,15	3,68	26,42	155,38	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	16,34	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	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03			18,80	62,80	19,60	1,56

Итого по подменю: 7,56 26,73 26,41 75,65 647,09 0,27 0,24 11,19 93,59 80,62 310,60 64,61 5,48

№ 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	2,88	35,27	179,57	0,05	0,03	0,13	8,78	9,49	30,53	6,36	0,70	
470/21	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	
Итого по подменю:				4,13	7,49	6,63	41,27	254,72	0,11	0,29	1,18	38,78	189,49	165,53	27,36	0,85
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	2,33	10,28	18,69	176,63	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	14,97	12,30	53,88	386,12	0,26	0,21	25,04	48,00	63,18	241,32	63,61	2,57

Зав. производ.  //

Калькулятор  Устинова Е.М./

№ 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	2,25	1,77	1,41	22,50	109,77	0,02	0,01		3,30	15,00	2,70	0,24	
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (100)	100	0,48	2,90	2,50	4,80	53,30	0,04	0,15	1,30	20,00	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:			3,61	5,03	4,27	36,12	203,03	0,09	0,18	10,30	20,00	137,70	114,90	24,80	2,32

УЖИН (День 2,)

376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	1,68	18,13	18,25	16,76	303,76	0,18	0,21	20,79	61,11	29,87	208,69	43,16	2,39
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	0,27
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:			5,13	21,35	18,64	51,23	458,04	0,23	0,23	56,79	61,11	44,76	240,63	54,34	3,10

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Гуту А.Э.

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Заведующая

Гилёва Н.Л.

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х Л)САД№103

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
ЗАВТРАК (День 3,)															
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,23	3,56	4,38	22,29	142,81	0,05	0,12	0,92	27,42	87,89	96,48	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		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,52	2,74	2,25	15,19	87,31	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
		Итого по подмену:	4,73	10,45	9,45	47,32	311,46	0,11	0,31	2,16	66,42	300,16	250,48	41,35	0,71

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 3,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
		Итого по подмену:	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 3,)

42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,36	0,63	1,89	3,57	33,81	0,03	0,02	4,54		4,43	16,88	6,06	0,24
131/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	140	1,32	2,85	3,51	13,18	95,67	0,09	0,12	11,36	21,00	66,30	79,82	20,44	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	0,86	9,06	9,01	8,59	151,47	0,04	0,08	0,14	2,20	18,65	91,93	11,71	1,20
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,88	6,37	4,70	28,78	182,93	0,22	0,11	3,62	16,80	11,07	151,15	100,60	3,38
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,26	0,38	0,17	12,60	54,97	0,02	0,01	20,53		14,72	9,86	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	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	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03				18,80	62,80	19,60	1,56
Итого по подменю: 8,81 22,85 19,89 88,05 623,87 0,48 0,37 40,19 40,00 136,17 419,59 166,29 7,81																

ПОЛДНИК (День 3,)

531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	2,14	8,00	4,14	21,38	154,77	0,06	0,09	0,11	18,11	43,94	80,69	10,05	0,50	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (150)	150	1,83	3,90	3,75	18,30	122,55	0,05	0,20	2,40	30,00	163,50	127,50	19,50	0,15	
Итого по подменю: 3,97 11,90 7,89 39,68 277,32 0,11 0,29 2,51 48,11 207,44 208,19 29,55 0,65																

УЖИН (День 3,)

175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,23	2,60	4,46	12,28	99,59	0,10	0,08	26,74	23,20	39,29	68,40	33,56	0,95	
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,90	0,18	0,05	9,01	37,20					4,59	6,90	1,51	0,74	
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: 4,10 5,82 4,83 40,97 230,55 0,14 0,09 26,74 23,20 51,88 101,30 40,67 2,13																

Зав. производ. _____ // **Калькулятор**  **/Устинова Е.М./**

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Гуту А.Э.

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Заведующая

Гилёва Н.Л.

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х Л)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
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	2,31	5,00	4,46	23,08	152,45	0,11	0,13	0,87	26,60	105,43	165,22	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	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,12	1,48	1,17	11,17	61,19	0,02	0,07	0,59	9,00	58,59	47,40	7,81	0,79

Итого по подменю: 4,42 8,08 13,04 44,22 326,61 0,15 0,22 1,46 75,60 170,42 228,62 35,14 1,65

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 4,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	-----------------------------------	-----	------	------	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 1,01 0,50 10,10 42,40 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД (День 4,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ.)	30	0,05	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
98/21	СВЕКОЛЬНИК	150	0,98	1,23	3,15	9,80	72,45	0,04	0,04	9,74		19,32	36,40	16,84	0,84
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	0,56	6,84	2,65	5,58	73,50	0,06	0,06	0,36	9,09	32,77	104,66	22,94	0,41
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,90	2,78	3,94	29,00	162,59	0,03	0,02		19,60	4,30	60,12	19,55	0,40
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,63	0,33	0,02	16,34	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	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03				18,80	62,80	19,60	1,56

Итого по подмену: 8,24 15,16 11,89 82,43 497,26 0,22 0,18 11,94 38,69 109,77 295,33 89,93 4,44

ПОЛДНИК (День 4,)

550/21	МАННИК	50	1,65	2,88	3,20	16,45	106,08	0,03	0,07	0,13	28,57	29,70	43,09	5,89	0,36
470/21	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

Итого по подмену: 2,25 7,23 6,95 22,45 181,23 0,09 0,33 1,18 58,57 209,70 178,09 26,89 0,51

УЖИН (День 4,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	140	2,79	27,34	9,37	27,93	305,37	0,08	0,37	0,58	67,76	204,83	296,75	32,24	1,08
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	40	0,66	1,06	1,93	6,57	47,88	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	93,98	0,01	0,01	2,68		8,29	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 подмену: 7,73 31,56 11,73 77,32 540,99 0,15 0,44 3,65 80,16 257,91 361,49 44,71 2,21

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Престиж" 109367
Директор *Гуту А.Э.*

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Заведующая *Гилёва Н.Л.*

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х Л) САД № 103

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

ЗАВТРАК (День 5,)

229/21	КАША "ДРУЖБА"	140	1,92	3,62	4,48	19,21	131,67	0,07	0,12	0,91	27,12	87,25	96,41	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		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,35	3,14	2,58	13,53	89,90	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60	
Итого по подменю:				4,25	10,91	9,88	42,58	302,91	0,13	0,31	2,15	66,12	302,34	264,82	51,32	1,28

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 5,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:				1,01	0,50	10,10	42,40	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	6,49	58,67	0,05	0,03	12,51		12,51	29,33	12,23	0,44
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	2,05	18,75	18,15	20,54	320,15	0,19	0,23	23,26	20,00	21,74	233,95	45,79	3,42
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,13	0,17	0,74	1,34	12,69			0,54	4,00	0,67	1,98	0,76	0,04
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

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	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03			18,80	62,80	19,60	1,56	
Итого по подменю:																
				6,67	24,69	26,18	66,83	601,33	0,34	0,36	189,23	34,00	84,41	355,63	89,57	6,46

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,)

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,28	0,47	2,43	2,81	35,02	0,02	0,02	2,39			8,20	16,15	9,51	0,23
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,35	13,43	22,82	3,45	272,88	0,09	0,50	0,72	288,46	119,96	230,71	18,83	2,39	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,23	0,06	9,21	38,27			2,60			7,19	8,33	2,29	0,78
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:																
				3,52	17,17	25,63	35,15	439,93	0,15	0,53	5,71	288,46	143,35	281,19	36,23	3,84

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х Л)САД№103

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,53	5,01	4,43	25,32	161,20	0,11	0,13	0,89	26,88	93,89	137,90	25,96	1,37	
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	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02	
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,52	2,74	2,25	15,19	87,31	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12	
Итого по подменю:			5,04	9,35	14,09	50,48	361,48	0,17	0,29	2,06	84,88	208,56	234,90	41,36	1,73	

ЗАВТРАК (День 6,)

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 6,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 6,)

9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,27	0,52	1,83	2,72	29,47	0,01	0,01	7,89		13,57	11,05	4,73	0,20
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,09	1,56	3,13	10,89	77,94	0,05	0,03	6,73		6,91	28,82	10,61	0,46
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	0,30	6,60	2,15	3,02	57,77	0,05	0,08	1,03	19,20	26,63	104,65	24,01	0,55
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,54	2,30	4,39	15,38	110,27	0,11	0,09	18,04	23,30	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	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03			18,80	62,80	19,60	1,56
Итого по подменю:			6,18	14,52	12,16	61,81	414,73	0,31	0,24	35,19	42,50	100,45	283,50	84,50	4,06

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	2,00	2,55	3,24	20,01	119,40	0,04	0,02		11,40	6,60	24,00	4,20	0,57
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (100)	100	1,22	2,60	2,50	12,20	81,70	0,03	0,13	1,60	20,00	109,00	85,00	13,00	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:													
		4,10	5,51	6,10	41,03	241,06	0,10	0,17	10,60	31,40	130,00	118,90	25,30	2,65	

УЖИН (День 6,)

369/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	180	1,51	23,70	30,11	15,05	425,96	0,11	0,29	1,86	157,95	34,09	254,06	31,87	2,54
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,90	0,18	0,05	9,01	37,20					4,59	6,90	1,51	0,74
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:													
		4,38	26,92	30,48	43,74	556,92	0,15	0,30	1,86	157,95	46,68	286,96	38,98	3,72	

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Устинова Е.М./

"Утверждаю"
 ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор _____

Заведующая _____

(Гилёва Н.Л.)

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х Л)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	6,24	5,16	22,72	162,28	0,17	0,17	3,32	26,32	86,35	161,95	77,58	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		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,12	1,48	1,17	11,17	61,19	0,02	0,07	0,59	9,00	58,59	47,40	7,81	0,79	
Итого по подменю:				4,37	11,87	9,15	43,73	304,81	0,21	0,29	3,98	56,32	248,94	282,35	93,69	3,44

ЗАВТРАК (День 7,)

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:				1,01	0,50	10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 7,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ.)	30	0,05	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,48	0,97	3,11	4,84	51,23	0,04	0,03	15,53		16,48	23,55	10,65	0,38
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,86	9,06	9,01	8,59	151,47	0,04	0,08	0,14	2,20	18,65	91,93	11,71	1,20
388/21	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	110	2,66	12,70	0,88	26,55	164,94	0,50	0,10			49,13	124,75	48,58	3,86
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,63	0,33	0,02	16,34	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

№ 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	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03				18,80	62,80	19,60	1,56
Итого по подмену:				7,80	27,04	15,15	78,03	556,36	0,67	0,27	17,51	12,20	137,64	334,38	101,54	8,23

ПОЛДНИК (День 7,)

542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2,96	3,68	6,32	29,63	190,16	0,06	0,03			31,00	8,24	34,15	5,63	0,46
470/21	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
Итого по подмену:				3,56	8,03	10,07	35,63	265,31	0,12	0,29	1,05	61,00	188,24	169,15	26,63	0,61

УЖИН (День 7,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (130)	130	2,05	27,21	12,84	20,54	306,52	0,06	0,35	0,61		68,38	205,17	283,34	29,89	0,73
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	13,71	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 подмену:				6,32	30,80	13,37	63,19	496,25	0,13	0,38	10,44	68,38	234,76	326,06	46,29	2,43

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

Устинова Е.М.

"Утверждаю"

"Согласовано"

ООО "Престиж" ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х Л)САД№103

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

ЗАВТРАК (День 8,)

234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	4,94	5,71	20,18	2,02	151,85	0,13	0,15	1,05	29,30	108,41	142,32	38,36	0,85
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,84	0,98	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	0,01	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,14	2,58	13,53	1,35	89,90	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60
Итого по подменю:			9,68	15,70	43,68	4,36	354,72	0,19	0,31	2,22	87,30	225,90	253,73	63,11	1,69

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 8,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,50		10,10	1,01	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50		10,10	1,01	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 8,)

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,43	1,83	2,53	0,25	28,31	0,01	0,01	2,88		10,66	12,42	6,34	0,40
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,53	3,25	12,10	1,21	83,83	0,07	0,04	9,73		9,51	45,57	16,06	0,58
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,26	1,50	0,36	0,04	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,04	10,77	1,36	0,14	130,54	0,03	0,09	0,59	57,94	13,34	72,36	7,20	0,74
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (110)	110	1,59	2,69	7,51	0,75	60,58	0,06	0,05	16,33	14,00	23,99	41,76	20,50	0,58
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,38	0,17	12,60	1,26	54,97	0,02	0,01	20,53		14,72	9,86	6,34	0,72
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,76	0,08	4,92	0,49	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	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03					18,80	62,80	19,60	1,56
Итого по подменю:				5,73	14,71	20,81	57,30	476,89	0,27	0,24	50,10	81,94	101,82	257,37	78,34	4,71	

ПОЛДНИК (День 8,)

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	50	1,93	3,70	4,14	19,28	129,16	0,06	0,05	11,47	27,41	20,49	41,47	8,87	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	7,89	26,48	209,11	0,12	0,28	13,42	57,41	200,49	176,47	29,87	0,74

УЖИН (День 8,)

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,28	0,47	2,43	2,81	35,02	0,02	0,02	2,39		8,20	16,15	9,51	0,23	
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,35	13,43	22,82	3,45	272,88	0,09	0,50	0,72	288,46	119,96	230,71	18,83	2,39	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,23	0,06	9,21	38,27			2,60		7,19	8,33	2,29	0,78	
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:				3,52	17,17	25,63	35,15	439,93	0,15	0,53	5,71	288,46	143,35	281,19	36,23	3,84

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор

Гуту А.Э./

Заведующая

Гилёва Н.Л./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х Л)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

ЗАВТРАК (День 9,)

235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	2,48	5,15	5,00	24,77	164,72	0,14	0,12	0,89	26,88	90,34	126,16	32,24	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		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,52	2,74	2,25	15,19	87,31	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
Итого по подменю:			4,98	12,04	10,07	49,80	333,37	0,20	0,31	2,13	65,88	302,61	280,16	53,14	1,23

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 9,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	30	0,23	0,57	2,67	2,31	35,55	0,01	0,02	2,10		12,30	11,10	4,50	0,21
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,28	2,09	3,20	12,82	88,39	0,06	0,06	22,54		38,72	56,30	27,71	1,26
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
350/21	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	50	1,11	6,34	7,85	11,11	140,35	0,06	0,06	6,27	6,36	25,34	94,78	17,05	1,27
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,15	3,68	26,42	155,38	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	Mg	Fe	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03			18,80	62,80	19,60	1,56	
Итого по подменю:				8,85	17,40	19,71	88,59	601,18	0,28	0,25	180,95	33,96	123,35	273,99	79,69	5,51

ПОЛДНИК (День 9,)

581/21	ПРЯНИК	30	2,25	1,77	1,41	22,50	109,77	0,02	0,01			3,30	15,00	2,70	0,24	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (100)	100	1,22	2,60	2,50	12,20	81,70	0,03	0,13	1,60	20,00	109,00	85,00	13,00	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:				4,35	4,73	4,27	43,52	231,43	0,08	0,16	10,60	20,00	126,70	109,90	23,80	2,32

УЖИН (День 9,)

282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (130)	130	3,84	10,94	6,48	38,40	255,67	0,05	0,14	0,18	47,37	66,56	143,25	26,12	0,70	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (30)	30	0,49	0,79	1,45	4,93	35,91	0,01	0,04	0,29	9,30	27,59	21,64	3,34	0,05	
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,90	0,18	0,05	9,01	37,20					4,59	6,90	1,51	0,74	
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:				7,20	14,95	8,30	72,02	422,54	0,10	0,19	0,47	56,67	106,74	197,79	36,57	1,91

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Гуту А.Э.А.

Заведующая

Гилёва Н.Л.

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х Л)САД№103

День 10

ЗАВТРАК (День 10,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	Б	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe		
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМ	140	1,40	4,10	4,63	14,03	114,15	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	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02		
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,12	1,48	1,17	11,17	61,19	0,02	0,07	0,59	9,00	58,59	47,40	7,81	0,79		
Итого по подменю:				3,51	7,18	13,21	35,17	288,31	0,10	0,25	1,86	79,80	185,43	162,18	26,12	1,32	

2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10,)

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,01	0,50		10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:				1,01	0,50	10,10	42,40	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД (День 10,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУР.СОЛ.)	30	0,05	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18	
118/21	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	0,76	1,50	3,46	7,62	67,57	0,06	0,03	11,84		16,84	40,92	16,00	0,55	
303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	0,20	8,99	4,36	2,01	83,21	0,07	0,12	0,45	40,23	45,53	143,24	28,11	0,65	
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (120)	120	1,68	2,51	4,83	16,78	120,59	0,12	0,10	19,67	25,60	32,64	74,23	24,88	0,90	
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОННОМ	150	1,14	0,24	0,16	11,43	48,11	0,02	0,01	8,01		10,45	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	1,59	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03			18,80	62,80	19,60	1,56	
Итого по подменю:				5,91	16,96	13,44	59,19	425,43	0,36	0,30	41,47	65,83	133,16	341,33	98,81	4,85

№ 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 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 (КЕФИР) (100)	100	0,40	2,90	2,50	4,00	50,10	0,04	0,17	0,70	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:			3,37	5,81	6,25	33,73	214,41	0,10	0,21	9,70	39,50	146,70	126,00	26,60	2,38
УЖИН (День 10,)															
333/21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	0,91	18,66	20,54	9,11	295,53	0,08	0,17	25,12	32,00	38,86	206,43	33,66	2,94
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,13	0,17	0,74	1,34	12,69			0,54	4,00	0,67	1,98	0,76	0,04
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,96	0,40	0,02	19,60	80,15		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:			4,97	22,27	21,62	49,73	482,13	0,12	0,19	26,02	36,00	67,78	248,27	45,42	4,53

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Устинова Е.М./