

N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	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	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	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:	350	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														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого:	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
1/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,46	1,82	2,80	29,46	0,01	0,01	10,77	0,00	12,15	8,76	4,71	0,16
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	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	ШОРЕ ИЗ КУР	50	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	4,14	4,11	26,40	159,20	0,06	0,02	0,00	17,60	8,16	33,86	5,98	0,61
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	16,33	66,79	0,00	0,01	0,30	0,00	16,88	11,55	4,50	0,92
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	540	27,19	27,07	75,32	653,70	0,24	0,22	19,41	93,59	73,43	287,79	53,91	4,97
ПОЛДНИК														
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	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 (КЕФИР) (150)	150	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:	200	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														
353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	60	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	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	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01	0,00	1,80	0,00	3,15	1,98	1,62	0,42
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:	400	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

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

/Гилёва Н.Л./

м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

Гуцу А.Э./

«Престиж»
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

День 2 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	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	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	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:	350	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														
501/21	СОКИ ОВОШНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого:	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,20	1,83	0,54	19,40	0,01	0,01	2,00	0,00	4,85	8,59	3,99	0,14
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	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	27,19	11,77	26,50	320,65	0,44	2,98	46,09	10949,50	27,70	488,29	40,19	9,87
403/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1В)	50	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	0,24	0,16	11,42	48,12	0,02	0,01	8,03	0,00	10,47	6,44	4,62	0,90
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	580	37,09	20,15	76,75	636,65	0,71	3,15	66,77	10979,03	139,60	676,88	94,78	13,68
ПОЛДНИК														
581/21	ПРЯНИК	30	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01	0,00	1,80	2,40	12,60	1,80	0,18
469/21	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	100	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	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
	Итого:	220	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														
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	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	0,18	0,07	14,79	60,52	0,01	0,01	36,00	0,00	6,89	5,94	5,58	0,27
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:	400	21,47	18,63	51,71	460,44	0,24	0,23	58,00	61,11	45,29	242,42	55,69	3,16

Зав.производ.

Калькулятор

День 3 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
		Выход	Белки	Жиры		Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	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	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	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:	350	10,24	9,72	45,41	310,10	0,11	0,31	2,16	68,39	290,12	249,45	40,85	0,73	

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,38	1,55	1,80	22,64	0,01	0,01	7,64	0,00	10,07	8,89	5,31	0,27
131/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	140	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	0,08	0,01	0,49	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,65	0,14	0,01
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,95	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,29
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	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	0,37	0,17	12,59	53,41	0,02	0,01	20,52	0,00	14,71	9,85	6,34	0,72
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	540	22,85	20,18	84,28	610,08	0,43	0,35	43,28	40,12	132,60	395,97	157,09	7,61

ПОЛДНИК

531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	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 (ЙОГУРТ)	150	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:	200	12,12	7,02	39,72	270,57	0,11	0,29	2,45	43,60	197,45	199,12	29,78	0,63

УЖИН

175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	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	0,00	0,00	8,98	35,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,04	0,03	0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:	400	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

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилёва Н.Л./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

Гугу А.Э./

М.п.

«ПРЕСТИЖ»

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

День 5 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

N рецеп.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																
229/21	КАША "ДРУЖБА"	140	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	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09		
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	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:	350	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																
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40		
	Итого:	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40		
ОБЕД																
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,43	1,83	2,53	28,31	0,01	0,01	2,88	0,00	10,66	12,42	6,34	0,40		
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,09	3,15	6,46	58,57	0,05	0,03	12,51	0,00	12,52	29,34	12,24	0,44		
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02		
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	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	0,26	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 ПИПОВНИКА	150	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00	0,00	9,23	2,55	2,55	0,47		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Итого:	560	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																
582/21	ПЕЧЕНЬЕ (ПОРЦ)	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02	0,00	19,50	12,30	26,10	4,50	0,30		
469/21	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	100	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	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98		
	Итого:	220	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																
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,47	2,43	2,81	35,02	0,02	0,02	2,39	0,00	8,20	16,15	9,51	0,23		
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	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	0,06	0,01	9,18	37,00	0,00	0,00	2,59	0,00	2,92	1,46	0,81	0,07		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
	Итого:	400	16,97	26,74	35,06	448,80	0,15	0,53	5,70	288,44	139,13	274,37	34,76	3,13		

Зав.производ.

Калькулятор

Гилёва Н.Л./
м.п.

Гуту А.Э./

«Престиж» м.п.

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

День 6 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг															
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe												
ЗАВТРАК																										
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	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	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22												
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02												
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	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:	350	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																										
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40												
	Итого:	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40												
ОБЕД																										
17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,31	1,86	1,08	22,28	0,02	0,01	7,13	0,00	3,99	7,45	5,70	0,26												
129/21	СУП С МАКАРОНГ-ЛМИ ИЗДЕЛЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,61	3,22	11,04	79,61	0,06	0,03	7,14	0,00	7,10	29,45	11,07	0,48												
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	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	ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	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	0,06	0,06	8,96	36,60	0,01	0,00	1,50	0,00	2,63	1,65	1,35	0,35												
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11												
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24												
	Итого:	540	14,74	12,82	59,25	411,25	0,30	0,22	34,84	42,47	81,46	260,13	76,33	3,82												
ПОЛДНИК																										
579/21	СУХАРИ	30	0,13	0,16	1,00	5,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	1,20	0,21	0,02												
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	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	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98												
	Итого:	220	3,09	3,02	22,02	127,63	0,06	0,15	10,60	20,00	123,73	96,10	21,31	2,10												
УЖИН																										
369/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	180	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	0,00	0,00	8,98	35,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,04	0,03	0,03												
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44												
	Итого:	400	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

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилёва Н.Л./

м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

Дугу А.Э./

«Престиж» м.п.

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ
ОБЩЕСТВО
«Престиж» м.п.
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

День 7 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	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	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	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:	350	11,79	9,42	43,70	306,80	0,21	0,29	3,97	58,29	238,88	281,23	93,14	3,46

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧНОЙ И ОГУРЦОВ	30	0,35	1,82	0,93	21,54	0,01	0,01	7,57	0,00	9,19	8,20	4,04	0,15
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,63	3,04	1,98	37,82	0,01	0,02	12,18	0,00	14,81	13,51	6,80	0,23
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	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	11,31	1,10	27,47	165,07	0,45	0,08	0,00	0,00	63,45	181,51	59,03	3,75
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	16,33	66,79	0,00	0,01	0,30	0,00	16,88	11,55	4,50	0,92
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	550	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

542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,66	7,11	29,69	197,34	0,06	0,03	0,00	31,07	8,25	34,09	5,62	0,46
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	150	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:	200	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

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	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 (2В)	50	0,26	0,02	9,26	38,23	0,01	0,01	0,20	0,00	9,03	8,99	5,25	0,18
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,29	0,19	13,70	57,74	0,02	0,01	9,63	0,00	12,56	7,73	5,55	1,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:	400	31,88	8,36	62,64	453,43	0,13	0,36	10,08	46,41	182,05	278,18	47,44	2,31

Зав.производ.

Калькулятор

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДСКАЯ	140	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	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	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:	350	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																		
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40				
	Итого:	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40				
ОБЕД																		
14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,20	1,83	0,54	19,40	0,01	0,01	2,00	0,00	4,85	8,59	3,99	0,14				
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,53	3,26	12,09	83,79	0,97	0,04	9,73	0,00	9,52	45,61	16,08	0,58				
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02				
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	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	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	0,37	0,17	12,59	53,41	0,02	0,01	20,52	0,00	14,71	9,85	6,34	0,72				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Итого:	550	14,84	21,58	54,11	469,95	0,24	0,22	49,21	86,78	86,18	233,04	66,31	4,13				
ПОЛДНИК																		
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СЛОБНОГО ТЕСТА	50	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 КИПЯЧЕННОЕ	150	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:	200	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																		
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,47	2,43	2,81	35,02	0,02	0,02	2,39	0,00	8,20	16,15	9,51	0,23				
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	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	0,06	0,01	9,18	37,00	0,00	0,00	2,59	0,00	2,92	1,46	0,81	0,07				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
	Итого:	400	16,97	26,74	35,06	448,80	0,15	0,53	5,70	288,44	139,13	274,37	34,76	3,13				

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилёва Н.Л.

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ПРЕСТИЖ"

ГЛУТУ А.Э.

«П.п. ТИЖ»

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)														
ЗАВТРАК														
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	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	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
	<i>Итого:</i>	<i>350</i>	<i>11,83</i>	<i>10,35</i>	<i>47,92</i>	<i>332,15</i>	<i>0,20</i>	<i>0,31</i>	<i>2,13</i>	<i>67,85</i>	<i>292,57</i>	<i>279,21</i>	<i>52,66</i>	<i>1,25</i>
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
	<i>Итого:</i>	<i>100</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>11,50</i>	<i>46,00</i>	<i>0,01</i>	<i>0,01</i>	<i>2,00</i>	<i>0,00</i>	<i>7,00</i>	<i>7,00</i>	<i>4,00</i>	<i>1,40</i>
ОБЕД														
150/21	ИГРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ.ПР-ВА)	30	0,04	0,14	0,23	2,34	0,00	0,00	0,29	0,00	0,96	0,90	0,39	0,02
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,13	3,10	7,48	62,34	0,03	0,03	12,58	0,00	19,96	29,41	14,66	0,67
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
350/21	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИК"	50	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	4,14	4,11	26,40	159,20	0,06	0,02	0,00	17,60	8,16	33,86	5,98	0,61
496/21	НАПИТОК ИЗ ПИПОВНИКА	150	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00	0,00	9,23	2,55	2,55	0,47
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	<i>Итого:</i>	<i>550</i>	<i>16,30</i>	<i>17,70</i>	<i>80,20</i>	<i>545,39</i>	<i>0,21</i>	<i>0,19</i>	<i>169,17</i>	<i>38,96</i>	<i>83,72</i>	<i>219,51</i>	<i>53,61</i>	<i>4,46</i>
ПОЛДНИК														
581/21	ПРЯНИК	30	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01	0,00	1,80	2,40	12,60	1,80	0,18
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (100)	100	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	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
	<i>Итого:</i>	<i>220</i>	<i>4,13</i>	<i>12,04</i>	<i>39,77</i>	<i>283,96</i>	<i>0,08</i>	<i>0,16</i>	<i>10,60</i>	<i>21,80</i>	<i>125,80</i>	<i>107,50</i>	<i>22,90</i>	<i>2,26</i>
УЖИН														
282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С СТВОРОГОМ (130)	130	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	50	1,20	2,40	4,00	42,30	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,98	35,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,04	0,03	0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>15,45</i>	<i>8,06</i>	<i>70,59</i>	<i>416,58</i>	<i>0,10</i>	<i>0,19</i>	<i>0,37</i>	<i>51,31</i>	<i>87,32</i>	<i>177,26</i>	<i>35,43</i>	<i>1,18</i>

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилёва Н.Л./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

Гуту А.Э./

М.п. «Престиж»

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103															
№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМ	140	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	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	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:	350	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															
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
	Итого:	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
ОБЕД															
17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,31	1,86	1,08	22,28	0,02	0,01	7,13	0,00	3,99	7,45	5,70	0,26	
118/21	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	150	1,50	3,46	7,62	67,56	0,06	0,03	11,84	0,00	16,85	40,92	16,00	0,55	
303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	8,99	4,36	2,01	83,21	0,07	0,12	0,45	40,23	45,53	143,24	28,11	6,65	
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	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 ЛИМОНОМ	150	0,24	0,16	11,42	48,12	0,02	0,01	8,03	0,00	10,47	6,44	4,62	0,90	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого:	560	17,43	15,31	58,75	442,40	0,34	0,28	47,12	65,83	120,68	321,18	90,71	4,61	
ПОЛДНИК															
583/21	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02	0,00	19,50	12,30	26,10	4,50	0,30	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	100	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	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98	
	Итого:	220	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															
333/21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	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	0,17	0,74	1,34	12,69	0,00	0,00	0,54	4,00	0,67	1,98	0,76	0,04	
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,02	19,60	80,15	0,00	0,01	0,36	0,00	20,25	13,86	5,40	1,11	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
	Итого:	400	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