

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-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														
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	5,25	5,88	26,43	179,59	0,07	0,15	1,17	34,32	113,73	103,55	17,13	0,37
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	200	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08
	Итого:	400	10,78	9,90	48,65	326,77	0,11	0,28	1,89	67,32	268,09	220,59	31,96	0,76
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	50	0,77	3,04	4,66	49,10	0,01	0,02	17,95	0,00	20,25	14,60	7,85	0,27
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,89	2,93	11,59	80,25	0,06	0,04	7,99	8,10	9,56	37,37	12,60	0,54
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	11,29	16,65	2,70	205,77	0,06	0,11	3,54	72,07	18,52	109,72	15,53	1,14
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,86	31,20	188,15	0,08	0,02	0,00	20,80	9,65	40,01	7,07	0,72
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 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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:	710	24,66	28,36	98,24	746,80	0,29	0,23	29,84	100,97	93,73	281,56	63,75	5,55
ПОЛДНИК														
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,77	3,61	42,31	216,82	0,06	0,04	0,15	10,58	11,40	36,66	7,64	0,84
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	14,00	8,00	19,80	207,20	0,14	0,64	2,60	60,00	488,00	370,00	58,00	0,40
	Итого:	260	17,77	11,61	62,11	424,02	0,20	0,68	2,75	70,58	499,40	406,66	65,64	1,24
УЖИН														
353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	11,12	1,90	5,55	83,78	0,08	0,12	0,46	29,40	45,78	169,50	35,14	0,78
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,89	13,56	23,33	226,96	0,17	0,11	28,55	28,50	15,99	85,08	32,83	1,30
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01	0,00	2,00	0,00	3,50	2,20	1,80	0,47
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого:	470	17,89	15,94	65,42	476,74	0,32	0,25	31,01	57,90	75,27	289,28	76,77	3,10

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилёва Н.Л./

М.П.

"УТВЕРЖАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

Гуту А.Э./

М.ПРЕСТИЖ

для документов

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-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	170	6,07	5,77	30,71	199,08	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	162,29	31,48	1,56			
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	200	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66			
	Итого:	400	11,12	17,04	55,65	420,50	0,19	0,34	2,38	92,60	243,69	284,01	58,48	2,46			

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

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,62	2,88	16,54	110,57	0,20	0,07	12,00	11,44	29,17	92,11	32,61	1,60
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ	100	22,38	9,62	6,63	202,58	0,38	2,74	41,25	10250,00	11,25	392,60	22,50	8,63
377/21	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,29	0,19	13,71	57,74	0,02	0,01	9,63	0,00	12,56	7,73	5,55	1,08
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:	710	35,76	19,38	84,47	655,30	0,84	2,97	87,69	10288,94	112,33	653,83	109,91	14,31

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 КИпяЧЕННОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
	Итого:	410	7,69	14,90	45,99	348,82	0,15	0,35	20,60	41,80	271,20	212,40	46,00	4,34

УЖИН

376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,28	20,27	19,15	340,18	0,21	0,23	24,45	67,90	33,78	233,87	49,45	2,72
491/21	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,20	0,08	16,43	67,24	0,01	0,01	40,00	0,00	7,65	6,60	6,20	0,31
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого:	450	24,28	20,75	60,18	524,62	0,28	0,26	64,45	67,90	51,43	272,97	62,65	3,58

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилёва Н.Л.

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

Гуту А.Э.



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

День 3

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
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	4,31	5,71	27,04	176,79	0,06	0,14	1,12	33,26	106,68	117,12	24,83	0,36
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
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
	Итого:	400	11,29	10,98	51,66	350,62	0,12	0,34	2,49	76,26	320,98	279,12	46,63	0,80

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	50	0,64	2,58	3,00	37,74	0,02	0,02	12,74	0,00	16,79	14,82	8,86	0,45
131/21	СУП-ЩОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	170	3,45	4,60	15,98	119,08	0,11	0,14	13,80	25,50	80,51	96,94	24,83	0,71
143/21	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	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	70	12,53	12,42	10,72	204,81	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,45	0,20	15,11	64,09	0,02	0,02	24,62	0,00	17,65	11,82	7,60	0,86
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:	680	30,08	26,76	107,75	792,07	0,55	0,46	55,64	48,58	170,40	504,25	193,63	9,59

ПОЛДНИК

531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,87	3,92	25,71	177,62	0,07	0,10	0,06	16,32	40,74	85,94	12,34	0,58
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	5,20	5,00	24,40	163,40	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	0,20
	Итого:	260	15,07	8,92	50,11	341,02	0,13	0,36	3,26	56,32	258,74	255,94	38,34	0,78

УЖИН

175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	2,87	5,56	13,36	114,94	0,11	0,09	29,70	25,60	43,63	75,97	37,27	1,05
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,04	0,03	0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого:	450	6,67	5,96	47,94	272,06	0,17	0,11	29,70	25,60	53,99	108,51	44,30	1,63

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

/ Гилёва Н.Л./

м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

/ Бугу А.Э./

«ПРЕСТИЖ» м.п.
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

День 4 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-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		
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	6,06	5,81	28,00	188,54	0,13	0,16	1,06	32,26	127,96	200,59	29,78	0,75		
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	200	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08		
	Итого:	400	9,08	15,47	50,30	376,76	0,17	0,26	1,71	82,26	194,72	261,63	39,61	1,07		

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

15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,39	3,05	1,03	33,08	0,01	0,02	4,88	0,00	13,48	14,82	7,24	0,28
98/21	СВЕКОЛЬНИК	180	1,65	3,78	12,35	90,06	0,05	0,05	11,56	0,00	27,08	48,00	22,49	1,17
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
307/21	КОГТЕЛТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,57	3,86	7,81	104,25	0,08	0,09	0,50	12,80	45,84	146,54	32,12	0,58
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,26	5,25	34,23	197,21	0,04	0,03	0,00	23,20	5,09	71,04	23,10	0,47
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 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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:	690	20,95	18,32	103,87	664,11	0,26	0,24	17,33	51,00	135,84	366,26	106,45	5,40

ПОЛДНИК

550/21	МАННИК	70	4,02	4,72	23,03	150,73	0,04	0,10	0,18	40,20	41,55	60,31	8,23	0,51
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	14,00	8,00	19,80	207,20	0,14	0,64	2,60	60,00	488,00	370,00	58,00	0,40
	Итого:	270	18,02	12,72	42,83	357,93	0,18	0,74	2,78	100,20	529,55	430,31	66,23	0,91

УЖИН

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	30,53	4,49	30,25	283,54	0,08	0,38	0,25	47,50	164,35	267,72	35,76	1,03
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,31	2,61	8,20	61,59	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
476/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,13	0,12	25,71	104,43	0,01	0,01	2,98	0,00	9,22	10,98	2,68	0,70
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого:	450	35,77	7,62	88,76	566,76	0,17	0,47	3,72	63,00	229,56	347,27	51,01	2,36

Зав.производ.

Калькулятор

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-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														
229/21	КАША "ДРУЖБА"	170	4,39	5,84	23,31	163,30	0,08	0,14	1,10	32,90	105,93	117,05	25,58	0,47
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	200	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
	Итого:	400	11,95	11,47	48,17	343,68	0,14	0,35	2,47	75,90	323,30	294,77	57,58	1,44
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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,72	3,05	4,22	47,18	0,01	0,02	4,80	0,00	17,76	20,70	10,56	0,67
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,31	3,78	7,75	70,29	0,06	0,04	15,01	0,00	15,02	35,21	14,68	0,53
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	200	24,91	24,52	26,80	427,51	0,27	0,34	31,00	26,75	30,13	325,40	64,42	4,79
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,64	2,10	4,09	37,79	0,02	0,02	3,38	10,00	2,58	8,00	4,15	0,21
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00	0,00	11,07	3,06	3,06	0,57
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:	740	33,87	36,06	89,39	817,55	0,45	0,51	234,22	51,75	100,66	464,37	112,97	8,56
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 КИпяченное	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
	Итого:	410	9,07	9,11	48,15	310,87	0,16	0,36	20,60	59,50	281,10	225,90	48,70	4,46
УЖИН														
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,79	4,05	4,63	58,14	0,03	0,03	3,99	0,00	13,67	26,94	15,86	0,38
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,08	28,78	4,07	339,62	0,11	0,60	0,86	346,13	144,01	276,92	22,60	2,87
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	3,24	1,62	0,89	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого:	480	20,74	33,24	43,50	556,07	0,20	0,65	7,73	346,13	170,92	337,98	46,35	3,88

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилёва Н.Л.

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

Гуту А.Э.

М.П.

Директор

ООО "ПРЕСТИЖ"

ИНН 5903119895

Р/С

День 6 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

N рецеп.	Наименование блюда	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	170	6,07	5,77	30,71	199,08	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	162,29	31,48	1,56
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	200	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>10,54</i>	<i>16,68</i>	<i>55,41</i>	<i>413,95</i>	<i>0,19</i>	<i>0,33</i>	<i>2,38</i>	<i>92,60</i>	<i>240,62</i>	<i>268,29</i>	<i>48,28</i>	<i>1,93</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														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,93	3,87	13,25	95,53	0,07	0,04	8,57	0,00	8,52	35,34	13,28	0,58
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,24	3,01	4,16	80,60	0,07	0,11	1,44	26,88	37,28	146,51	33,62	0,77
377/21	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
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 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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	<i>Итого:</i>	<i>680</i>	<i>19,71</i>	<i>13,64</i>	<i>75,75</i>	<i>504,46</i>	<i>0,39</i>	<i>0,30</i>	<i>36,62</i>	<i>54,38</i>	<i>108,30</i>	<i>345,22</i>	<i>97,77</i>	<i>4,77</i>
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)	200	5,20	5,00	24,40	163,40	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	0,20
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
	<i>Итого:</i>	<i>410</i>	<i>6,05</i>	<i>5,88</i>	<i>43,04</i>	<i>249,29</i>	<i>0,11</i>	<i>0,30</i>	<i>21,20</i>	<i>40,00</i>	<i>247,13</i>	<i>191,00</i>	<i>42,41</i>	<i>4,18</i>
УЖИН														
375/21	ЦЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	14,88	20,06	34,50	378,04	0,09	0,12	2,53	44,10	19,94	182,71	39,27	1,60
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,04	0,03	0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	<i>Итого:</i>	<i>450</i>	<i>18,68</i>	<i>20,46</i>	<i>69,08</i>	<i>535,16</i>	<i>0,15</i>	<i>0,14</i>	<i>2,53</i>	<i>44,10</i>	<i>30,30</i>	<i>215,25</i>	<i>46,30</i>	<i>2,18</i>

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилева Н.Л.

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ГЛУТУ А.Э.

М.п.

«Престиж»

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

День 7												ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103											
№ реч.	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																							
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	7,56	6,66	27,55	200,36	0,21	0,21	4,02	31,92	104,78	196,51	94,14	2,87									
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	200	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08									
	Итого:	400	13,09	10,68	49,77	347,54	0,25	0,34	4,74	64,92	259,14	313,55	108,97	3,26									
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 БЕЛОКАЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	50	0,59	3,04	1,55	35,90	0,01	0,01	12,62	0,00	15,32	13,66	6,73	0,25									
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	0,76	3,65	2,38	45,39	0,02	0,02	14,61	0,00	17,77	16,22	8,16	0,28									
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	70	12,53	12,42	10,72	204,81	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80									
388/21	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	130	13,37	1,30	32,47	195,08	0,53	0,10	0,00	0,00	74,98	214,51	69,76	4,43									
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 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									
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55									
	Итого:	690	33,33	22,79	95,57	720,69	0,70	0,31	27,82	18,08	179,09	465,76	124,25	9,66									
ПОЛДНИК																							
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,13	9,95	41,56	276,27	0,09	0,04	0,00	43,50	11,56	47,73	7,87	0,64									
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	180	12,60	7,20	17,82	186,48	0,13	0,58	2,34	54,00	439,20	333,00	52,20	0,36									
	Итого:	250	17,73	17,15	59,38	462,75	0,22	0,62	2,34	97,50	450,76	380,73	60,07	1,00									
УЖИН																							
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	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 (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	200	0,32	0,21	15,23	64,16	0,02	0,01	10,70	0,00	13,95	8,59	6,16	1,20									
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55									
	Итого:	450	37,02	9,67	72,17	523,86	0,16	0,43	11,19	53,55	208,90	321,76	54,23	2,63									

Зав.производ.

Калькулятор

День 8 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

№ 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
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОБЦЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	5,99	7,33	24,48	187,81	0,15	0,18	1,27	35,56	131,70	172,86	46,59	1,04
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	200	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
	Итого:	400	11,04	18,60	49,42	409,23	0,21	0,36	2,57	95,56	261,47	294,58	73,59	1,94

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

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,84	3,91	14,51	100,55	0,08	0,05	11,68	0,00	11,42	54,74	19,29	0,69
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	70	9,83	15,57	1,87	186,92	0,05	0,13	0,82	80,78	18,64	101,23	10,08	1,04
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,87	3,61	8,68	74,71	0,07	0,06	19,31	16,64	28,36	49,38	24,23	0,68
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,45	0,20	15,11	64,09	0,02	0,02	24,62	0,00	17,65	11,82	7,60	0,86
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:	690	20,02	25,70	69,97	591,28	0,32	0,31	59,96	112,42	108,67	304,17	84,30	5,31

ПОЛДНИК

535/21	ПШРОЖКИ 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	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	250	9,50	9,55	28,89	239,55	0,14	0,35	14,20	67,49	260,58	221,57	36,92	0,79

УЖИН

124/13	ИГРА МОРКОВНАЯ	50	0,79	4,05	4,63	58,14	0,03	0,03	3,99	0,00	13,67	26,94	15,86	0,38
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	200	0,07	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	3,24	1,62	0,89	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого:	450	18,06	28,44	42,82	499,47	0,18	0,55	7,59	288,44	146,92	291,82	42,59	3,40

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 2 корпус

Гилева Н.Л./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ПРЕСТИЖ"

ГЛУТУ А.Э./

М.П. «Престиж»

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	0,00	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	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	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															
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															
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ.ПР.-ВА)	30	0,04	0,14	0,23	2,34	0,00	0,00	0,29	0,00	0,96	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	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	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"	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 ШИПОВНИКА	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:	550	16,30	17,70	80,20	545,39	0,21	0,19	169,17	38,96	83,72	219,51	53,61	4,46	
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	
	Итого:	220	4,13	12,04	39,77	283,96	0,08	0,16	10,60	21,80	125,80	107,50	22,90	2,26	
УЖИН															
282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (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	
	Итого:	400	15,45	8,06	70,59	416,58	0,10	0,19	0,37	51,31	87,32	177,26	35,43	1,18	

Зав.производ.

Калькулятор

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилёва Н.Л./

М.п.

Лугов А.Э./

М.п.

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-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	
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	4,96	5,96	17,02	141,56	0,07	0,19	1,55	37,40	146,25	119,95	18,84	0,35	
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	74,77		0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08	
	Итого:	400	7,98	15,62	39,32	329,78	0,11	0,29	2,20	87,40	213,01	180,99	28,67	0,67	
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	

2-ОЙ ЗАВТРАК

ОБЕД														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
118/21	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,80	4,15	9,14	81,07	0,07	0,04	14,21	0,00	20,22	49,10	19,20	0,66
303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10,48	5,04	2,30	96,51	0,08	0,14	0,53	46,61	53,06	166,96	32,78	0,76
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	5,19	18,18	130,26	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,29	0,19	13,71	57,74	0,02	0,01	9,63	0,00	12,56	7,73	5,55	1,08
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:	680	21,06	15,48	72,77	514,61	0,41	0,34	49,18	74,11	145,19	385,18	106,78	5,50

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)	180	12,60	7,20	17,82	186,48	0,13	0,58	2,34	54,00	439,20	333,00	52,20	0,36
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
	Итого:	390	15,87	11,31	56,37	390,75	0,21	0,64	20,34	73,50	480,30	378,90	72,90	4,62

УЖИН

333/21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	20,99	23,11	10,24	332,48	0,09	0,19	28,26	36,00	43,72	232,24	37,87	3,30
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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
	Итого:	450	25,40	24,27	57,96	551,43	0,15	0,22	29,20	40,00	76,89	282,12	51,63	5,12

Зав.производ.

Калькулятор