

«УТВЕРЖДАЮ»  
ООО «ПРЕСТИЖ»

Директор \_\_\_\_\_ Гуту А.Э.

«СОГЛАСОВАНО»  
МАДОУ Детский сад № 103 1 корпус г. Перми  
Директор \_\_\_\_\_



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ)  
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ, ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ И МЕЖСЕЗОННЫЙ ПЕРИОДЫ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ 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.

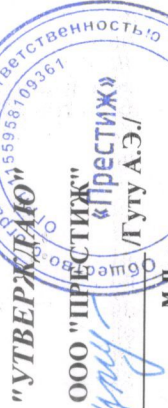
ИЗДАНИЕ 4-ОЕ, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2021 г., 7-Е ИЗДАНИЕ, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ 2013г.

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилева Н.Л./

М.П.



№ 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	
															ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)
<b>ЗАВТРАК</b>															
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	4	5	21	143	0,06	0,12	0,96	28,36	93,68	85,29	14,11	0,30	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2	3	0	36	0,00	0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1	1	10	58	0,02	0,07	0,59	9,00	58,59	47,40	7,81	0,79	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>42</b>	<b>283</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	<b>256</b>	<b>206</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	
<b>ОБЕД</b>															
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3	1	29	138	0,05	0,03	0,13	4,29	9,22	30,19	6,36	0,70	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	150	4	4	6	76	0,06	0,26	1,05	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>214</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	<b>189</b>	<b>165</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	
<b>УЖИН</b>															
353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	60	9	1	5	65	0,07	0,11	0,40	25,20	39,24	145,28	30,12	0,67	
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	120	3	6	12	118	0,14	0,09	22,84	22,80	12,79	67,95	26,27	1,04	
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0	0	13	54	0,01	0,00	1,80	0,00	3,15	1,98	1,62	0,42	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>330</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>48</b>	<b>63</b>	<b>241</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	

Зав.производ.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 I корпус

Гилёва Н.Л./

М.П.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Угл.лев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	5	5	25	160	0,11	0,13	0,89	26,88	93,89	137,90	25,96	1,37
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	7	0	66	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3	12	85	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>47</b>	<b>358</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>85</b>	<b>211</b>	<b>249</b>	<b>51</b>	<b>2</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>

**ОБЕД**

14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0	2	1	19	0,01	0,01	2,00	0,00	4,85	8,59	3,99	0,14
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	4	2	9	70	0,16	0,06	8,50	12,40	18,36	55,32	21,75	1,25
355/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	26	8	21	260	0,44	2,98	46,09	109,49,50	27,70	488,29	40,19	9,87
403/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1В)	50	2	3	3	47	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	0	11	45	0,02	0,01	8,01	0,00	10,45	6,44	4,62	0,90
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>65</b>	<b>547</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>65</b>	<b>10982</b>	<b>143</b>	<b>676</b>	<b>99</b>	<b>14</b>

**ПОЛДНИК**

581/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2	1	23	110	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
469/21	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	100	3	3	5	54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0	0	9	40	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>203</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>138</b>	<b>115</b>	<b>25</b>	<b>2</b>

**УЖИН**

376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	19	17	14	287	0,18	0,13	19,03	0,00	22,89	213,32	101,92	2,20
491/21	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	180	0	0	10	40	0,01	0,01	36,00	0,00	6,89	5,94	5,58	0,27
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>44</b>	<b>420</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>245</b>	<b>113</b>	<b>3</b>

Зав.произвол. \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилёва Н.Л./

м.п.



ООО "ПРЕСТИЖ"

«ПРЕСТИЖ»

м.п.

ИИН 590115121

Россия, г. г. Пермь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

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														
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	4	4	22	142	0,05	0,12	0,92	27,42	87,89	96,48	20,45	0,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
579/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	10	1	1	7	40	0,01	0,01	0,00	3,80	2,20	8,00	1,40	0,19
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2	12	79	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	<b>308</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>49</b>	<b>202</b>	<b>198</b>	<b>37</b>	<b>1</b>

2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>

ОБЕД														
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0	2	2	22	0,01	0,01	7,64	0,00	10,07	8,89	5,31	0,27
131/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	150	3	4	12	87	0,10	0,13	12,18	22,50	71,08	85,62	21,95	0,63
143/21	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1	0	5	22	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9	6	8	122	0,04	0,08	0,14	2,20	18,65	91,93	11,71	1,20
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	5	28	178	0,22	0,11	3,62	16,80	11,07	151,15	100,60	3,38
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0	0	12	50	0,02	0,01	20,53	0,00	14,72	9,86	6,34	0,72
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>86</b>	<b>586</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>148</b>	<b>423</b>	<b>168</b>	<b>8</b>

ПОЛДНИК														
531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7	2	18	120	0,06	0,09	0,11	13,62	43,67	80,36	10,05	0,50
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	150	4	4	18	123	0,05	0,20	2,40	30,00	163,50	127,50	19,50	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>243</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>44</b>	<b>207</b>	<b>208</b>	<b>30</b>	<b>1</b>

УЖИН														
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	8	8	3	110	0,05	0,11	0,32	47,77	39,71	109,10	37,21	0,84
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	3	6	9	97	0,09	0,12	18,30	35,33	73,53	83,65	28,21	0,71
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8	34	0,00	0,00	0,00	0,00	4,59	6,90	1,51	0,74
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>39</b>	<b>335</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>83</b>	<b>126</b>	<b>226</b>	<b>73</b>	<b>3</b>

Зав.производ.

*(Handwritten signature)*

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилёва Н.Л./

М.П.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	5	5	23	151	0,11	0,13	0,87	26,60	105,43	165,22	24,53	0,62		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
86/21	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	0	7	26	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13		
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1	1	10	58	0,02	0,07	0,59	9,00	58,59	47,40	7,81	0,79		
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>49</b>	<b>282</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>169</b>	<b>227</b>	<b>36</b>	<b>2</b>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40		
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>		
<b>ОБЕД</b>																
15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0	2	1	20	0,01	0,01	2,93	0,00	8,09	8,89	4,34	0,17		
98/21	СВЕКОЛЬНИК	150	1	3	6	56	0,04	0,04	9,76	0,00	19,39	36,49	16,90	0,84		
433/21	СМЕГАНА (ПОРЦ)	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02		
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	6	1	5	53	0,06	0,08	0,36	16,59	34,42	110,42	23,30	0,49		
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	110	3	4	28	161	0,03	0,02	0,00	19,60	4,30	60,12	19,55	0,40		
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	15	63	0,00	0,01	0,30	0,00	16,88	11,55	4,50	0,92		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56		
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>77</b>	<b>475</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>113</b>	<b>303</b>	<b>90</b>	<b>5</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
550/21	МАННИК	50	4	3	20	126	0,04	0,10	0,17	38,07	38,61	56,15	7,65	0,48		
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	150	4	4	6	76	0,06	0,26	1,05	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>26</b>	<b>201</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>68</b>	<b>219</b>	<b>191</b>	<b>29</b>	<b>1</b>		
<b>УЖИН</b>																
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	140	24	7	26	259	0,08	0,37	0,58	67,76	204,83	296,75	32,24	1,08		
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	40	1	2	3	34	0,02	0,05	0,39	12,40	36,79	28,86	4,46	0,06		
476/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	0	0	21	88	0,01	0,01	2,68	0,00	8,29	9,88	2,41	0,63		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>28</b>	<b>9</b>	<b>70</b>	<b>474</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>80</b>	<b>258</b>	<b>361</b>	<b>45</b>	<b>2</b>		

Зав.производ.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Грилёва Н.Л./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"  
ООО "ПРЕСТИЖ"  
«Прягулуха.Э.»  
М.п.

День 5 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорий, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
229/21	КАША "ДРУЖБА"	140	4	5	19	130	0,07	0,12	0,91	27,12	87,25	96,41	21,07	0,39		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2	3	0	36	0,00	0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07		
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3	12	85	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60		
	<i>Итого:</i>	350	10	10	41	297	0	0	2	66	302	265	51	1		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40		
	<i>Итого:</i>	100	1	0	10	43	0	0	2	0	7	7	4	1		
<b>ОБЕД</b>																
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	30	0	2	2	27	0,01	0,01	2,88	0,00	10,66	12,42	6,34	0,40		
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1	3	4	44	0,05	0,03	12,51	0,00	12,51	29,33	12,23	0,44		
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02		
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	17	12	13	225	0,19	0,23	23,26	20,00	21,74	233,95	45,79	3,42		
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0	1	1	10	0,00	0,00	0,54	4,00	0,67	1,98	0,76	0,04		
496/21	НАПИТОК ИЗ ПИПОВНИКА	150	1	0	14	59	0,01	0,05	150,00	0,00	9,23	2,55	2,55	0,47		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56		
	<i>Итого:</i>	560	24	19	55	487	0	0	189	34	84	356	90	6		
<b>ПОЛДНИК</b>																
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2	3	22	125	0,03	0,02	0,00	19,50	12,30	26,10	4,50	0,30		
469/21	МОЛОКО КИпяченное	100	3	3	5	54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0	0	9	40	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98		
	<i>Итого:</i>	220	6	6	36	218	0	0	10	40	147	126	27	2		
<b>УЖИН</b>																
21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0	2	3	31	0,01	0,02	1,02	0,00	7,27	13,76	9,15	0,16		
300/21	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	22	6	6	161	0,18	0,35	0,94	117,25	102,13	398,77	76,68	2,08		
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	9	36	0,00	0,00	2,60	0,00	7,19	8,33	2,29	0,78		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
	<i>Итого:</i>	400	26	8	37	322	0	0	5	117	125	447	94	3		

Зав.производ.

Калькулятор

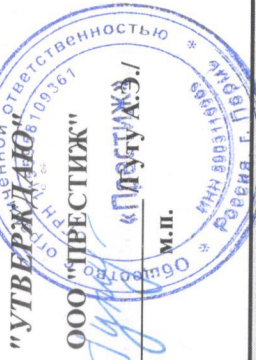


"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилёва Н.Л./

м.п.



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

«ПЛУСУЖЭ»

м.п.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)														
№ респ.	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	5	5	25	160	0,11	0,13	0,89	26,88	93,89	137,90	25,96	1,37
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	7	0	66	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2	12	79	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>47</b>	<b>352</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>85</b>	<b>209</b>	<b>235</b>	<b>41</b>	<b>2</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>ОБЕД</b>														
17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0	2	1	22	0,02	0,01	7,13	0,00	3,99	7,45	5,70	0,26
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2	3	7	59	0,05	0,03	6,73	0,00	6,91	28,82	10,61	0,46
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	6	1	3	42	0,05	0,08	1,03	19,20	26,63	104,65	24,01	0,55
377/21	ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3	4	6	77	0,11	0,09	18,04	23,30	29,91	68,03	22,80	0,83
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0	0	8	35	0,01	0,00	1,50	0,00	2,63	1,65	1,35	0,35
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	<b>340</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>43</b>	<b>91</b>	<b>280</b>	<b>85</b>	<b>4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
579/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	3	3	20	119	0,04	0,02	0,00	11,40	6,60	24,00	4,20	0,57
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	3	3	12	82	0,03	0,13	1,60	20,00	109,00	85,00	13,00	0,10
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0	0	9	40	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>41</b>	<b>241</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>130</b>	<b>119</b>	<b>25</b>	<b>3</b>
<b>УЖИН</b>														
369/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	180	20	15	14	266	0,11	0,21	0,00	85,50	25,81	260,27	102,25	2,33
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8	34	0,00	0,00	0,00	0,00	4,59	6,90	1,51	0,74
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>42</b>	<b>393</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>86</b>	<b>38</b>	<b>293</b>	<b>109</b>	<b>4</b>

Зав.производ.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Лиглева Н.Л.



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ 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
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	6	5	22	159	0,17	0,17	3,32	26,32	86,35	161,95	77,58	2,36
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
583/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	10	1	2	7	46	0,01	0,01	0,00	6,50	4,10	8,70	1,50	0,10
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1	1	10	58	0,02	0,07	0,59	9,00	58,59	47,40	7,81	0,79
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>310</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	<b>153</b>	<b>231</b>	<b>90</b>	<b>3</b>

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>

ОБЕД

5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	30	0	2	1	21	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	1	3	2	37	0,04	0,03	15,53	0,00	16,48	23,55	10,65	0,38
433/21	СМЕТАНА (ПЮРЦ)	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9	6	8	122	0,04	0,08	0,14	2,20	18,65	91,93	11,71	1,20
388/21	ЩОРЕ ИЗ ГОРОХА	110	12	1	22	143	0,50	0,10	0,00	0,00	49,13	124,75	48,58	3,86
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	15	63	0,00	0,01	0,30	0,00	16,88	11,55	4,50	0,92
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	<b>69</b>	<b>507</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>140</b>	<b>335</b>	<b>101</b>	<b>8</b>

ПОЛДНИК

542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4	6	23	158	0,06	0,03	0,00	31,00	8,24	34,15	5,63	0,46
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	150	4	4	6	76	0,06	0,26	1,05	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>29</b>	<b>233</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>61</b>	<b>188</b>	<b>169</b>	<b>27</b>	<b>1</b>

УЖИН

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21	10	20	252	0,06	0,35	0,61	68,38	205,17	283,34	29,89	0,73
437/21	СОУС ИЗ КУРАТИ (2В)	50	0	0	9	36	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	0	13	54	0,02	0,01	9,63	0,00	12,56	7,73	5,55	1,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	<b>436</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>68</b>	<b>235</b>	<b>326</b>	<b>46</b>	<b>2</b>

Зав.производ.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гелёва Н.Л./

М.П.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

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		
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	5	6	20	151	0,13	0,15	1,05	29,30	108,41	142,32	38,36	0,85		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2	3	0	36	0,00	0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07		
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3	12	85	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60		
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>42</b>	<b>319</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	<b>324</b>	<b>311</b>	<b>69</b>	<b>2</b>		

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>

ОБЕД

14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0	2	1	19	0,01	0,01	2,00	0,00	4,85	8,59	3,99	0,14
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2	3	8	66	0,06	0,04	9,73	0,00	9,28	41,22	14,61	0,55
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
358/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТЕРТАЯ	50	9	5	3	98	0,16	1,13	17,31	4134,10	11,70	175,69	10,93	3,69
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4	4	22	135	0,06	0,02	0,00	17,60	8,16	33,86	5,98	0,61
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0	0	12	50	0,02	0,01	20,53	0,00	14,72	9,86	6,34	0,72
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>67</b>	<b>490</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>4162</b>	<b>78</b>	<b>345</b>	<b>64</b>	<b>7</b>

ПОЛДНИК

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СЛОБНОГО ТЕСТА	50	3	1	18	98	0,06	0,05	11,47	27,41	20,49	41,47	8,87	0,59
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4	4	7	80	0,06	0,23	1,95	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>178</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	<b>200</b>	<b>176</b>	<b>30</b>	<b>1</b>

УЖИН

21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0	2	3	31	0,01	0,02	1,02	0,00	7,27	13,76	9,15	0,16
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13	20	3	240	0,09	0,50	0,72	285,83	119,89	230,42	18,83	2,39
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	9	36	0,00	0,00	2,60	0,00	7,19	8,33	2,29	0,78
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>35</b>	<b>401</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>286</b>	<b>142</b>	<b>279</b>	<b>36</b>	<b>4</b>

Зав.производ.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Дилёва Н.Л.



"УТВЕРЖДАЮ" ООО "ПРЕСТИЖ"

«Престиж»  
Ирина А.Э.

М.П.

День 9 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витамины			Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	5	5	23	164	0,14	0,12	0,89	26,88	90,34	126,16	32,24	0,82
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	7	0	66	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2	12	79	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>46</b>	<b>356</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>85</b>	<b>205</b>	<b>223</b>	<b>48</b>	<b>1</b>

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>

ОБЕД

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ.ПР-ВА)	30	1	3	2	35	0,01	0,02	2,10	0,00	12,30	11,10	4,50	0,21
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1	3	4	45	0,03	0,03	11,71	0,00	19,59	27,91	13,49	0,62
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
350/21	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"	50	5	4	6	82	0,04	0,07	0,86	9,72	28,09	77,28	11,52	0,84
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	3	5	8	89	0,08	0,11	16,81	32,30	67,42	76,76	25,90	0,65
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	1	0	14	59	0,01	0,05	150,00	0,00	9,23	2,55	2,55	0,47
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>431</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>182</b>	<b>52</b>	<b>166</b>	<b>271</b>	<b>80</b>	<b>4</b>

ПОЛДНИК

581/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2	1	23	110	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	3	3	12	82	0,03	0,13	1,60	20,00	109,00	85,00	13,00	0,10
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0	0	9	40	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	<b>231</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>127</b>	<b>110</b>	<b>24</b>	<b>2</b>

УЖИН

282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С СТВОРОГОМ	130	9	4	34	207	0,05	0,14	0,18	47,37	66,56	143,25	26,12	0,70
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1	1	10	58	0,02	0,07	0,59	9,00	58,59	47,40	7,81	0,79
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>68</b>	<b>401</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	<b>179</b>	<b>253</b>	<b>45</b>	<b>2</b>

Зав.производ.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Лилёва Н.Л.

М.п.



"УТВЕРЖАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ-СТИЖ"

Гуту А.Э./

М.п.

День 10 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

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	Ca	P	Mg	Fe					
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМ	140	4	5	14	112	0,06	0,16	1,27	30,80	120,44	98,78	15,51	0,29				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	2	0	10	47	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
578/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	10	1	0	7	34	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	9,10	1,80	0,16				
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8	34	0,00	0,00	0,00	0,00	4,59	6,90	1,51	0,74				
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>227</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	<b>131</b>	<b>128</b>	<b>22</b>	<b>1</b>				

2-ОЙ ЗАВТРАК

501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>

ОБЕД

17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0	2	1	22	0,02	0,01	7,13	0,00	3,99	7,45	5,70	0,26
118/21	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	150	1	3	5	53	0,06	0,03	11,78	0,00	16,84	40,70	15,78	0,55
303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	8	4	2	67	0,07	0,12	0,45	40,23	45,53	143,24	28,11	0,65
377/21	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3	5	7	84	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	0	11	45	0,02	0,01	8,01	0,00	10,45	6,44	4,62	0,90
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	1	0	5	23	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1	16	82	0,07	0,03	0,00	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>47</b>	<b>377</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>47</b>	<b>66</b>	<b>130</b>	<b>341</b>	<b>100</b>	<b>5</b>

ПОЛДНИК

545/21	СДОБА ОБЪЕКТОВЕННАЯ	50	4	1	24	124	0,07	0,02	0,00	11,65	7,65	35,11	6,13	0,48
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	100	3	4	4	64	0,02	0,13	0,30	30,00	124,00	92,00	14,00	0,10
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0	0	9	40	0,03	0,02	9,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>37</b>	<b>228</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>42</b>	<b>146</b>	<b>137</b>	<b>28</b>	<b>3</b>

УЖИН

333/21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	18	20	6	277	0,08	0,17	25,12	32,00	38,86	206,43	33,66	2,94
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0	1	1	10	0,00	0,00	0,54	4,00	0,67	1,98	0,76	0,04
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1	0	18	76	0,00	0,01	0,36	0,00	20,25	13,86	5,40	1,11
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	3	0	20	94	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>45</b>	<b>456</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>68</b>	<b>248</b>	<b>45</b>	<b>5</b>

Зав.производ.

Калькулятор