

«УТВЕРЖДАЮ»
ООО «ПРЕСТИЖ»



Директор Гуту А.Э.

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



**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.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

День 1

Table with columns: N rec., Name of dish, Yield, Protein, Fat, Carbohydrates, Energy, Vitamins (B1, B2, C), Minerals (Ca, P, Mg, Fe), and Energy (Calories, kcal). It is divided into sections: ЗАВТРАК, 2-ОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, and УЖИН.

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 I корпус

Гнилова Н.Л./

М.п.



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	6	6	30	195	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	167,26	31,48	1,66						
573/21		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	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)	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	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66						
		Итого:	11	16	54	401	0	0	2	93	244	289	58	3						
2-ОЙ ЗАВТРАК																				
501/21		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	1	0	10	43	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40						
		Итого:	1	0	10	43	0	0	2	0	7	7	4	1						
ОБЕД																				
148/21		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	0	0	1	6	0,02	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25						
113/21		СУП КАРТСФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	5	3	11	83	0,19	0,07	10,20	14,80	22,04	66,40	26,11	1,50						
356/21		ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ	20	9	8	193	0,38	2,76	41,33	10274,00	29,27	405,96	24,46	8,68						
377/21		ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	4	5	8	91	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98						
487/21		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	0	0	13	54	0,02	0,01	9,63	0,00	12,56	7,73	5,55	1,08						
573/21		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33						
574/21		ХЛЕБ РЖАНОЙ	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95						
		Итого:	35	18	74	600	1	3	86	10316	137	673	119	15						
ПОЛДНИК																				
581/21		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	2	1	23	110	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24						
469/21		МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	6	5	9	107	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20						
82/21		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96						
		Итого:	8	7	49	297	0	0	21	40	272	215	47	4						
УЖИН																				
376/21		РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	21	19	16	319	0,20	0,15	21,15	0,00	25,42	236,97	113,23	2,44						
491/21		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	0	0	11	44	0,01	0,01	40,00	0,00	7,65	6,60	6,20	0,31						
573/21		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55						
		Итого:	25	20	51	480	0	0	61	0	43	276	126	3						

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилёва Н.Л./

м.п.



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

Генеральный директор
Луу А.Э./

м.п.

День 3 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

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																	
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	4	5	27	173	0,06	0,14	1,12	33,26	106,68	117,12	24,83	0,36			
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			
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			
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13			
	Итого:	420	11	11	70	427	0	0	2	65	238	244	46	1			
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			
	Итого:	100	1	0	10	43	0	0	2	0	7	7	4	1			
ОБЕД																	
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	1	3	3	37	0,02	0,02	12,74	0,00	16,79	14,82	8,86	0,45			
131/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	4	4	12	105	0,12	0,15	14,59	27,00	85,21	102,57	26,27	0,75			
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	КОГЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12	9	11	170	0,05	0,11	0,20	3,08	26,10	128,70	16,39	1,69			
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7	6	33	210	0,26	0,13	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99			
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0	0	14	60	0,02	0,02	24,62	0,00	17,65	11,82	7,60	0,86			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95			
	Итого:	700	32	22	112	777	1	0	56	50	190	541	208	10			
ПОЛДНИК																	
531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8	3	22	144	0,07	0,10	0,14	16,39	52,40	96,44	12,06	0,60			
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	5	5	24	163	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	0,20			
	Итого:	260	13	8	46	307	0	0	3	56	270	266	38	1			
УЖИН																	
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	9	9	3	129	0,06	0,13	0,37	55,38	46,25	127,18	43,42	0,98			
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4	7	11	122	0,11	0,15	22,87	44,16	91,91	104,56	35,26	0,89			
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,67	1,67	0,83			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55			
	Итого:	470	17	17	48	405	0	0	23	100	153	272	87	3			

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилева Н.Л./

м.п.



День 4 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	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
ЗАВТРАК														
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	6	6	27	183	0,13	0,16	1,06	32,26	127,96	200,59	29,78	0,75
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	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88
	Итого:	400	9	7	55	320	0	0	2	42	198	267	42	2
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
	Итого:	100	1	0	10	43	0	0	2	0	7	7	4	1
ОБЕД														
15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0	3	1	34	0,01	0,02	4,88	0,00	13,48	14,82	7,24	0,28
98/21	СВЕКОЛЬНИК	180	2	3	8	67	0,05	0,05	11,71	0,00	23,24	43,77	20,25	1,01
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
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9	1	7	74	0,11	0,27	0,50	112,80	67,84	223,34	36,92	1,58
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	130	3	5	34	190	0,04	0,03	0,00	23,20	5,09	71,04	23,10	0,47
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 ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого:	700	21	15	102	630	0	0	17	146	168	471	123	7
ПОЛДНИК														
550/21	МАННИК	70	5	5	28	176	0,06	0,13	0,24	53,19	53,98	78,50	10,69	0,67
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	6	5	8	101	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	270	11	10	36	277	0	0	2	93	294	259	39	1
УЖИН														
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	26	7	28	277	0,08	0,40	0,63	72,50	219,35	317,72	34,51	1,16
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
476/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0	0	24	98	0,01	0,01	2,98	0,00	9,22	10,98	2,68	0,70
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого:	450	31	10	80	534	0	0	4	88	285	397	50	2

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"
 Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилёва Н.Л.
 м.п.



День 5 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																	
229/21	КАША "ДРУЖБА"	170	4	5	23	158	0,08	0,14	1,10	32,90	105,93	117,05	25,58	0,47			
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	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66			
	Итого:	400	11	11	46	335	0	0	2	74	333	296	58	1			
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			
	Итого:	100	1	0	10	43	0	0	2	0	7	7	4	1			
ОБЕД																	
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	50	1	3	4	46	0,01	0,02	4,80	0,00	17,76	20,70	10,56	0,67			
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1	3	5	53	0,06	0,04	15,01	0,00	15,02	35,21	14,68	0,53			
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	200	23	16	17	300	0,26	0,30	31,00	26,75	29,00	311,84	61,03	4,56			
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1	2	2	26	0,01	0,01	1,35	10,00	1,68	4,94	1,90	0,11			
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	1	0	17	70	0,01	0,05	180,00	0,00	11,07	3,06	3,06	0,57			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95			
	Итого:	750	33	26	79	684	0	0	232	47	113	480	121	9			
ПОЛДНИК																	
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 КИПАЧЕННОЕ	200	6	5	9	107	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96			
	Итого:	410	9	9	49	311	0	0	21	60	281	226	49	4			
УЖИН																	
21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	1	3	6	52	0,02	0,03	1,70	0,00	12,11	22,91	15,23	0,27			
300/21	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	27	7	7	194	0,22	0,42	1,13	142,05	123,43	479,88	92,14	2,51			
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	7,98	9,25	2,54	0,87			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55			
	Итого:	480	31	10	47	403	0	0	6	142	154	545	117	4			

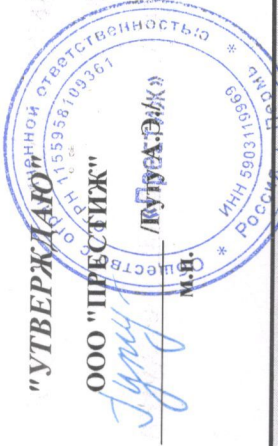
Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Грилёва Н.Л./



ООО "ПРЕСТИЖ"

М.В.

День 6 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

N рсч.	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	6	30	195	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	167,26	31,48	1,66			
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	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13			
	<i>Итого:</i>	400	11	15	54	395	0	0	2	93	241	273	48	2			
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			
	<i>Итого:</i>	100	1	0	10	43	0	0	2	0	7	7	4	1			
ОБЕД																	
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	1	0	2	11	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	2	3	9	70	0,06	0,03	8,08	0,00	8,30	34,59	12,73	0,55			
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9	1	4	59	0,08	0,11	1,44	26,88	37,28	146,50	33,61	0,77			
377/21	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4	5	8	91	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98			
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0	0	21	88	0,01	0,00	1,80	0,00	3,15	1,98	1,62	0,42			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95			
	<i>Итого:</i>	690	21	10	78	492	0	0	36	54	122	376	111	5			
ПОЛДНИК																	
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)	200	5	5	24	163	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	0,20			
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96			
	<i>Итого:</i>	410	8	9	62	363	0	0	21	51	253	214	46	5			
УЖИН																	
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	12	8	25	223	0,09	0,07	1,39	0,00	14,90	186,49	82,11	1,48			
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,67	1,67	0,83			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55			
	<i>Итого:</i>	450	16	9	59	378	0	0	1	0	30	227	91	3			

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Ильёва Н.Л./

м.п.



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

Ильёва Н.Л./

м.п.

День 7 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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																						
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	7	6	27	194	0,21	0,21	4,02	31,92	104,78	196,51	94,14	2,87								
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	30	3	3	21	124	0,03	0,02	0,00	19,50	12,30	26,10	4,50	0,30								
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88								
	Итого:	420	13	11	69	429	0	0	5	61	186	288	110	4								
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								
	Итого:	100	1	0	10	43	0	0	2	0	7	7	4	1								
ОБЕД																						
5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	50	1	3	2	35	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	1	3	3	44	0,04	0,03	18,74	0,00	19,85	28,57	12,92	0,46								
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								
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12	9	11	170	0,05	0,11	0,20	3,08	26,10	128,70	16,39	1,69								
388/21	ПОРЕ ИЗ ГОРОХА	130	14	1	26	169	0,59	0,12	0,00	0,00	58,03	147,35	57,38	4,56								
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 ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33								
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95								
	Итого:	700	35	18	94	683	1	0	32	13	178	436	128	10								
ПОЛДНИК																						
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5	8	32	221	0,09	0,04	0,00	43,50	11,56	47,73	7,87	0,64								
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	180	5	5	7	91	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18								
	Итого:	250	10	12	40	311	0	0	1	80	228	210	33	1								
УЖИН																						
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24	12	23	291	0,07	0,40	0,71	78,90	236,73	326,93	34,49	0,84								
437/21	СОУС ИЗ КУРАГИ (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	200	0	0	14	60	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20								
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55								
	Итого:	450	28	12	70	504	0	0	12	79	270	377	53	3								

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД №103 1 корпус

Гилёва Н.Л.

м.п.



День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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	Ca	P	Mg	Fe					
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	7	24	184	0,15	0,18	1,27	35,56	131,70	172,86	46,59	1,04				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	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	3	0	36	0,00	0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66				
	Итого:	400	13	48	360	0	0	3	77	359	352	79	2				

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0	1	6	0,02	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	2	10	79	0,08	0,05	11,68	0,00	11,14	49,49	17,54	0,66
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ	100	23	8	244	0,38	2,76	41,33	10274,00	29,27	405,96	24,46	8,68
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5	26	160	0,08	0,02	0,00	20,80	9,65	40,01	7,07	0,72
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0	14	60	0,02	0,02	24,62	0,00	17,65	11,82	7,60	0,86
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого:	730	37	93	738	1	3	81	10305	115	626	93	13

ПОЛДНИК

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	50	3	18	98	0,06	0,05	11,47	27,41	20,49	41,47	8,87	0,59
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	6	9	107	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	250	9	27	205	0	0	14	67	260	221	37	1

УЖИН

21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	1	3	52	0,02	0,03	1,70	0,00	12,11	22,91	15,23	0,27
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13	20	240	0,09	0,50	0,72	285,83	119,89	230,42	18,83	2,39
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	7,98	9,25	2,54	0,87
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого:	450	18	23	449	0	1	5	286	150	295	44	4

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Лилёва Н.Л.

М.П.



"УТВЕРЖАЮ"

ООО "ПРЕСВИЖ" "Престиж"

Евту А.Э.

М.П.

День 9 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

N 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	
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6	6	30	199	0,17	0,14	1,08	32,60	109,64	153,26	39,18	1,00	
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	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13	
	Итого:	400	11	16	53	400	0	0	2	93	236	259	56	1	

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
	Итого:	100	1	0	10	43	0	0	2	0	7	7	4	1

ОБЕД

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ. ПР-ВА)	50	1	4	4	59	0,01	0,03	3,50	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1	3	5	54	0,04	0,04	14,10	0,00	23,56	33,61	16,26	0,75
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	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"	70	7	6	8	115	0,05	0,10	1,22	13,62	39,40	108,42	16,19	1,18
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	3	6	9	106	0,09	0,13	19,84	38,43	79,69	90,70	30,60	0,77
496/21	НАПИТОК ИЗ ПИПОВНИКА	180	1	0	17	70	0,01	0,05	180,00	0,00	11,07	3,06	3,06	0,57
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого:	700	20	22	78	592	0	0	219	62	213	358	103	6

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)	200	5	5	24	163	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	0,20
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
	Итого:	410	8	7	65	353	0	0	21	40	250	205	45	4

УЖИН

282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	10	5	39	239	0,06	0,16	0,21	54,91	76,85	165,43	30,16	0,80
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	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого:	450	17	9	80	462	0	0	1	80	198	287	51	2

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Гилёва Н.Л.

М.П.



День 10 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО) 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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		
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	5	6	17	136	0,07	0,19	1,55	37,40	146,25	119,95	18,84	0,35		
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	30	3	0	21	101	0,05	0,01	0,00	0,00	7,20	27,30	5,40	0,48		
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,67	1,67	0,83		
	Итого:	420	10	6	57	322	0	0	2	37	163	168	29	2		

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
	Итого:	100	1	0	10	43	0	0	2	0	7	7	4	1

ОБЕД

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	1	0	2	11	0,02	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
118/21	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	2	4	6	64	0,07	0,03	14,13	0,00	20,22	48,84	18,94	0,66
303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10	4	2	78	0,08	0,14	0,53	46,61	53,06	166,96	32,78	0,76
377/21	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4	5	8	91	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	0	13	54	0,02	0,01	9,63	0,00	12,56	7,73	5,55	1,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	1	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого:	690	22	14	65	471	0	0	49	74	159	417	120	6

ПОЛДНИК

545/21	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	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)	180	5	7	8	115	0,03	0,23	0,54	54,00	223,20	165,60	25,20	0,18
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
	Итого:	410	10	9	49	319	0	0	19	66	260	221	48	5

УЖИН

333/21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	20	22	7	311	0,09	0,19	28,26	36,00	43,72	232,24	37,87	3,30
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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	20	84	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
	Итого:	450	24	23	53	522	0	0	29	40	77	282	52	5

Зав.производ.

Калькулятор