

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103

Гилёва Н.Л.

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ДИРЕКТОР

М.П.



День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	227/21	6,06	5,81	28,00	188,54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	573/21	1,52	0,16	9,84	46,88
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	79/21	0,05	8,25	0,08	74,77
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	460/21	1,45	1,25	12,38	66,57
<b>Итого по подменю:</b>	<b>400</b>		<b>9,08</b>	<b>15,47</b>	<b>50,30</b>	<b>376,76</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	501/21	0,00	0,00	11,50	46,00
<b>Итого по подменю:</b>	<b>100</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>46,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	15/21	0,39	3,05	1,03	33,08
СВЕКОЛЬНИК	180	98/21	1,65	3,78	12,35	90,06
СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	433/21	0,26	1,50	0,36	15,98
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	307/21	9,57	3,86	7,81	104,25
РИС ОТВАРНОЙ	130	385/21	3,26	5,25	34,23	197,21
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	495/21	0,40	0,02	19,60	80,15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	573/21	1,52	0,16	9,84	46,88
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	574/21	3,90	0,70	18,65	96,50
<b>Итого по подменю:</b>	<b>690</b>		<b>20,95</b>	<b>18,32</b>	<b>103,87</b>	<b>664,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
МАННИК	70	550/21	4,02	4,72	23,03	150,73
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (200)	200	470/21	14,00	8,00	19,80	207,20
<b>Итого по подменю:</b>	<b>270</b>		<b>18,02</b>	<b>12,72</b>	<b>42,83</b>	<b>357,93</b>
<b>УЖИН</b>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	283/21	30,53	4,49	30,25	283,54
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	406/21	1,31	2,61	8,20	61,59
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	476/21	0,13	0,12	25,71	104,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	573/21	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого по подменю:</b>	<b>450</b>		<b>35,77</b>	<b>7,62</b>	<b>88,76</b>	<b>566,76</b>

Зав. производ.

Калькулятор