



День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
АША "ДРУЖБА"	170	229/21	4,39	5,84	23,31	163,30
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	573/21	1,52	0,16	9,84	46,88
ЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	75/21	2,56	2,61	0,00	33,73
АКАО С МОЛОКОМ	200	462/21	3,48	2,86	15,02	99,77
<b>Итого по подменю:</b>	<b>400</b>		<b>11,95</b>	<b>11,47</b>	<b>48,17</b>	<b>343,68</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>						
ОКИ 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>						
АЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	26/21	0,72	3,05	4,22	47,18
УП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	116/21	1,31	3,78	7,75	70,29
МЕТАНА (ПОРЦ)	10	433/21	0,26	1,50	0,36	15,98
АПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	334/21	24,91	24,52	26,80	427,51
ОУС ТОМАТНЫЙ	50	419/21	0,64	2,10	4,09	37,79
АПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	496/21	0,61	0,25	17,68	75,42
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	573/21	1,52	0,16	9,84	46,88
ЛЕБ РЖАНОЙ	50	574/21	3,90	0,70	18,65	96,50
<b>Итого по подменю:</b>	<b>740</b>		<b>33,87</b>	<b>36,06</b>	<b>89,39</b>	<b>817,55</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ЕЧЕНЬЕ (ПОРЦ.)	30	582/21	2,55	3,39	20,91	124,35
ЮЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	469/21	5,80	5,00	9,60	106,60
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (180)	180	82/21	0,72	0,72	17,64	79,92
<b>Итого по подменю:</b>	<b>410</b>		<b>9,07</b>	<b>9,11</b>	<b>48,15</b>	<b>310,87</b>
<b>УЖИН</b>						
АЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	21/21	0,79	4,05	4,63	58,14
МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	268/21	16,08	28,78	4,07	339,62
АЙ С ЛИМОНОМ	200	459/21	0,07	0,01	10,20	41,11
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	573/21	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого по подменю:</b>	<b>480</b>		<b>20,74</b>	<b>33,24</b>	<b>43,5</b>	<b>556,07</b>