

Гилёва Н.Л./

ДИРЕКТОР

Гуцу А.Э./



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
ЗАВТРАК						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	213/21	7,56	6,66	27,55	200,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	573/21	1,52	0,16	9,84	46,88
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	75/21	2,56	2,61	0,00	33,73
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	460/21	1,45	1,25	12,38	66,57
Итого по подменю:	400		13,09	10,68	49,77	347,54
2-ОЙ ЗАВТРАК						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	501/21	0,00	0,00	11,50	46,00
Итого по подменю:	100		0,00	0,00	11,50	46,00
ОБЕД						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	50	5/21	0,59	3,04	1,55	35,90
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	104/21	0,76	3,65	2,38	45,39
СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	433/21	0,26	1,50	0,36	15,98
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	339/21	12,53	12,42	10,72	204,81
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	130	388/21	13,37	1,30	32,47	195,08
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
Итого по подменю:	690		33,33	22,79	95,57	720,69
ПОЛДНИК						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	542/21	5,13	9,95	41,56	276,27
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (180)	180	470/21	12,60	7,20	17,82	186,48
Итого по подменю:	250		17,73	17,15	59,38	462,75
УЖИН						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	279/21	32,64	9,04	23,08	304,27
СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ)	50	437/21	0,26	0,02	9,26	38,23
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (200)	200	487/21	0,32	0,21	15,23	64,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	573/21	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого по подменю:	450		37,02	9,67	72,17	523,86

Зав. производ.

Калькулятор