

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103



Гилёва Н.Л./



ДИРЕКТОР

ИГУТУ А.Э./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>						
САША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	234/21	4,93	6,04	20,16	154,67
СЛЕБ 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
САКАО С МОЛОКОМ	180	462/21	3,13	2,57	13,52	89,79
Итого по подменю:	350		9,63	17,02	43,60	366,11
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК</u>						
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
<u>ОБЕД</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	14/21	0,20	1,83	0,54	19,40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	100/21	1,53	3,26	12,09	83,79
СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	433/21	0,26	1,50	0,36	15,98
СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	368/21	7,02	11,12	1,34	133,51
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	175/21	1,58	3,06	7,35	63,22
СОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	488/21	0,37	0,17	12,59	53,41
СЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	573/21	0,76	0,08	4,92	23,44
СЛЕБ РЖАНОЙ	40	574/21	3,12	0,56	14,92	77,20
Итого по подменю:	550		14,84	21,58	54,11	469,95
<u>ПОЛДНИК</u>						
ТИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	50	535/21	3,70	4,55	19,29	132,95
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	469/21	4,35	3,75	7,20	79,95
Итого по подменю:	200		8,05	8,30	26,49	212,90
<u>УЖИН</u>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	21/21	0,47	2,43	2,81	35,02
ЭМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	268/21	13,40	23,98	3,39	283,02
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	459/21	0,06	0,01	9,18	37,00
СЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	573/21	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого по подменю:	400		16,97	26,74	35,06	448,8

Зав. производ.

Калькулятор