

"СОГЛАСОВАНО"
Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103

Гипёва Н.Л./

"УТВЕРЖДАЮ"
ООО "ПРЕСТИЖ"
ДИРЕКТОР *Л.И. Гуту* А.Э./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
ЗАВТРАК						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	230/21	4,32	4,88	21,82	148,43
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	180	460/21	1,31	1,13	11,14	59,91
Итого по подменю:	350		9,71	8,78	42,80	288,95
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	1/21	0,46	1,82	2,80	29,46
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	115/21	1,40	2,28	8,85	61,50
ПЮРЕ ИЗ КУР	50	418/13	16,98	18,20	1,10	236,11
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	256/21	4,14	4,11	26,40	159,20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	495/21	0,33	0,02	16,33	66,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМ	10	573/21	0,76	0,08	4,92	23,44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	574/21	3,12	0,56	14,92	77,20
Итого по подменю:	540		27,19	27,07	75,32	653,70
ПОЛДНИК						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	530/21	3,14	3,01	35,26	180,68
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (150)	150	470/21	10,50	6,00	14,85	155,40
Итого по подменю:	200		13,64	9,01	50,11	336,08
УЖИН						
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	60	353/13	9,53	1,63	4,76	71,81
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	120	152/21	2,31	10,85	18,66	181,57
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (180)	180	486/21	0,07	0,07	10,75	43,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	573/21	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого по подменю:	400		14,95	12,87	53,85	391,06

Зав. производ.

Калькулятор