

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"



ДИРЕКТОР ООО "ПРЕСТИЖ" Юрму

Игилёва Н.Л./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
ЗАВТРАК						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМ	140	139/21	4,09	4,91	14,02	116,58
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	180	460/21	1,31	1,13	11,14	59,91
Итого по подменю:	350		6,97	14,45	35,08	298,14
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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	17/21	0,31	1,86	1,08	22,28
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	118/21	1,50	3,46	7,62	67,56
СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	303/21	8,99	4,36	2,01	83,21
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	377/21	2,51	4,83	16,78	120,59
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	487/21	0,24	0,16	11,42	48,12
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:	560		17,43	15,31	58,75	442,40
ПОЛДНИК						
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	583/21	2,55	3,39	20,91	124,35
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (100)	100	470/21	7,00	4,00	9,90	103,60
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	82/21	0,36	0,36	8,82	39,96
Итого по подменю:	220		9,91	7,75	39,63	267,91
УЖИН						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	333/21	18,66	20,54	9,11	295,53
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	419/21	0,17	0,74	1,34	12,69
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	495/21	0,40	0,02	19,60	80,15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	573/21	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого по подменю:	400		22,27	21,62	49,73	482,13

Зав. производ.

Калькулятор