

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103



Ильёва Н.Л./

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ" ИЧЕНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ



ДИРЕКТОР

Гуту А.Э./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	236/21	3,55	4,70	22,27	145,59
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	465/21	2,61	2,25	13,30	83,90
<b>Итого по подменю:</b>	<b>350</b>		<b>10,24</b>	<b>9,72</b>	<b>45,41</b>	<b>310,10</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>						
СОКИ 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>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	2/21	0,38	1,55	1,80	22,64
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	140	131/21	2,84	3,79	13,16	98,07
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (10)	10	143/21	0,08	0,01	0,49	2,34
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	339/21	8,95	8,87	7,66	146,29
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	202/2021	6,35	5,15	28,74	186,69
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	488/21	0,37	0,17	12,59	53,41
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
<b>Итого по подменю:</b>	<b>540</b>		<b>22,85</b>	<b>20,18</b>	<b>84,28</b>	<b>610,08</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	531/21	8,22	3,27	21,42	148,02
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (150)	150	470/21	3,90	3,75	18,30	122,55
<b>Итого по подменю:</b>	<b>200</b>		<b>12,12</b>	<b>7,02</b>	<b>39,72</b>	<b>270,57</b>
<b>УЖИН</b>						
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	175/21	2,58	5,00	12,02	103,45
ЧАЙ С САХАРОМ	180	457/21	0,00	0,00	8,98	35,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	573/21	3,04	0,32	19,68	93,76
<b>Итого по подменю:</b>	<b>400</b>		<b>5,62</b>	<b>5,32</b>	<b>40,68</b>	<b>233,14</b>

Зав. производ.

Калькулятор