

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103

(Гирёва Н.Л.)

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ДИРЕКТОР

М.п. Гурьян А.Э.



День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б.г	Ж.г	У.г	К,ккал
ЗАВТРАК						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	227/21	4,99	4,78	23,06	155,27
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		7,87	14,32	44,12	336,83
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 ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	15/21	0,23	1,83	0,62	19,85
СВЕКОЛЬНИК	150	98/21	1,37	3,15	10,29	75,05
СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	433/21	0,26	1,50	0,36	15,98
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	307/21	6,84	2,76	5,58	74,46
РИС ОТВАРНОЙ	110	385/21	2,76	4,44	28,96	166,87
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:	550		15,67	14,34	81,98	519,64
ПОЛДНИК						
МАННИК	50	550/21	2,87	3,37	16,45	107,66
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (150)	150	470/21	10,50	6,00	14,85	155,40
Итого по подменю:	200		13,37	9,37	31,30	263,06
УЖИН						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	140	283/21	28,49	4,19	28,23	264,64
СОУС МОЛОЧНЫЙ СПАДКИЙ	40	406/21	1,05	2,09	6,56	49,27
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	476/21	0,12	0,11	23,14	93,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	573/21	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого по подменю:	400		32,7	6,71	77,61	501,66

Зав. производ.

Калькулятор