

"СОГЛАСОВАНО"
Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103



Л. Гилёва Н.Л.
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"
ООО "ПРЕСТИЖ"

ДИРЕКТОР *Л. Гилёва* Л. ГИЛЁВА Э.И.
М.П.



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
ЗАВТРАК						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	213/21	6,23	5,48	22,69	165,00
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	1,48	1,17	11,17	61,19
Итого по подменю:	350		11,79	9,42	43,70	306,80
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 КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	30	5/21	0,35	1,82	0,93	21,54
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	104/21	0,63	3,04	1,98	37,82
СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	433/21	0,26	1,50	0,36	15,98
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	339/21	8,95	8,87	7,66	146,29
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	110	388/21	11,31	1,10	27,47	165,07
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		25,71	16,99	74,57	554,13
ПОЛДНИК						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	542/21	3,66	7,11	29,69	197,34
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (150)	150	470/21	10,50	6,00	14,85	155,40
Итого по подменю:	200		14,16	13,11	44,54	352,74
УЖИН						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (130)	130	279/21	28,29	7,83	20,00	263,70
СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ)	50	437/21	0,26	0,02	9,26	38,23
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (180)	180	487/21	0,29	0,19	13,70	57,74
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	40	573/21	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого по подменю:	400		31,88	8,36	62,64	453,43

Зав.производ.

Калькулятор