



"СОГЛАСОВАНО"
 Заведующая ДЕТСКИЙ САД № 103
 Г. Гилева Н.Л./

"УТВЕРЖДАЮ"
 ООО "ПРЕСТИЖ"

ДИРЕКТОР _____
 М.П. _____



День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ ДЕТСКИЙ САД № 103

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
ЗАВТРАК						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	235/21	5,14	5,33	24,78	167,64
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
Итого по подменю:	350		11,83	10,35	47,92	332,15
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						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ.ПР-ВА)	30	150/21	0,04	0,14	0,23	2,34
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	95/21	1,13	3,10	7,48	62,34
СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	433/21	0,26	1,50	0,36	15,98
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	50	350/21	6,34	8,00	11,16	142,04
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	256/21	4,14	4,11	26,40	159,20
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	496/21	0,51	0,21	14,73	62,85
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		16,30	17,70	80,20	545,39
ПОЛДНИК						
ПРЯНИК	30	581/21	1,17	9,18	18,75	162,30
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (100)	100	470/21	2,60	2,50	12,20	81,70
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	82/21	0,36	0,36	8,82	39,96
Итого по подменю:	220		4,13	12,04	39,77	283,96
УЖИН						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (130)	130	282/21	11,21	5,34	37,93	244,59
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	406/21	1,32	2,41	8,21	59,86
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
Итого по подменю:	400		15,57	8,07	74,8	434,14

Зав.производ.

Калькулятор