

"Утверждаю"  
ООО "Престиж"

Директор "Престиж" /Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 103

Меню на 01.03.2022 года (День 7)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		

**ЗАВТРАК**

278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 120	120/30	2,51	27,30	3,94	23,70	239,43	0,07	0,35	0,72	38,24	182,88	249,15	35,49	0,63
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25	20/5	0,98	2,80	1,47	9,84	63,75	0,02	0,02	0,04	11,50	49,00	42,50	5,30	0,27
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,00	54,43	40,52	6,31	0,09
<b>Итого по подменю:</b>			4,50	31,41	6,54	49,17	381,06	0,11	0,44	1,35	58,74	286,31	332,17	47,10	0,99

**Итого по подменю:**

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**Итого по подменю:**

**ОБЕД**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,49	2,02	1,83	14,89	84,15	0,09	0,05	12,83		10,62	46,60	17,62	0,72
328/18	БИГУС	150	0,73	19,26	13,36	7,29	226,44	0,10	0,19	53,55		66,36	204,06	42,66	3,16
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			5,24	25,66	15,96	55,70	469,14	0,26	0,27	114,18		103,42	318,99	84,26	5,76

**Итого по подменю:**

**ПОЛДНИК**

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18
--------	----------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80	1,08	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
<b>Итого по подменю:</b>			4,57	9,49	12,50	55,19	371,22	0,10	0,33	9,20	21,80	263,20	211,40	39,00	2,14

**УЖИН**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРУ)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	96,40	377,40	71,74	2,31
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,21	1,31	1,13	12,14	63,91	0,02	0,07	0,59	9,00	54,35	40,54	6,33	0,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
<b>Итого по подменю:</b>			3,60	27,66	13,76	36,05	378,64	0,25	0,44	14,43	127,51	160,35	441,34	88,87	2,97

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор Престиж /Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Меню на 02.03.2022 года (День 8)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	150	2,24	5,43	6,78	22,35	172,11	0,14	0,16	1,15	32,90	119,24	156,56	42,19	0,94
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,46	3,27	2,66	22,56	127,20	0,04	0,14	1,17	18,00	112,00	98,69	24,08	0,74

Итого по подменю: 4,73 10,23 19,37 55,23 436,02 0,20 0,31 2,32 70,90 236,24 269,75 68,87 1,93

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
-------	-------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	------	------	------

Итого по подменю: 0,78 0,32 0,32 7,84 35,52 0,02 0,02 8,00 12,80 8,80 7,20 1,76

**ОБЕД**

9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40	0,33	0,64	4,04	3,30	52,09	0,01	0,01	10,15		16,90	12,48	5,76	0,23
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,90	1,34	1,69	8,97	56,49	0,06	0,04	8,35	15,00	16,40	37,27	13,76	0,48
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60/20	0,37	17,71	19,28	1,57	250,66	0,08	0,20	1,77	95,75	37,02	177,19	19,11	1,67
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,00	8,31	34,04	5,98	0,61
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 7,53 28,09 30,43 76,48 692,16 0,28 0,29 40,80 130,75 104,67 319,74 62,35 5,07

**ПОЛДНИК**

N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
559/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	60	4,30	3,97	2,02	43,01	206,13	0,06	0,04	0,15	12,20	11,96	38,90	7,89	0,87
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
<b>Итого по подменю:</b>			5,16	9,19	6,52	51,65	302,07	0,13	0,31	2,49	48,20	227,96	200,90	33,09	1,05

**УЖИН**

331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200/50	1,36	20,26	21,97	18,21	351,61	0,13	0,29	52,25	44,00	129,17	274,08	52,90	3,40
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (180)	180	1,37	0,30	0,19	13,71	57,73	0,02	0,01	9,61		12,54	7,72	5,54	1,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
<b>Итого по подменю:</b>			3,71	22,08	22,32	41,76	456,22	0,17	0,31	61,86	44,00	145,71	294,80	61,24	4,70

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /

"Утверждаю"

"Согласовано"

Директор ООО "Престиж" /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 03.03.2022 года (День 9)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,78	5,90	6,23	27,80	190,86	0,16	0,14	1,09	32,00	109,93	146,64	36,66	0,91	
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31	
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,23	2,61	2,25	12,30	79,91	0,04	0,14	1,17	18,00	108,24	81,00	12,60	0,11	
<b>Итого по подменю:</b>				4,99	12,59	11,25	49,94	351,38	0,23	0,32	2,33	73,00	312,17	299,64	57,06	1,33

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>				0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76

**ОБЕД**

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,11	0,31	4,04	1,05	41,80	0,01	0,01	2,86		7,28	13,09	5,40	0,21	
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,17	2,49	1,68	14,21	81,97	0,07	0,08	22,30	15,00	47,61	63,24	28,90	1,35	
35/08	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	50	0,80	8,27	3,65	7,97	97,78	0,13	0,86	12,57	3084,25	24,10	142,53	10,35	2,76	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,20	33,02	76,52	25,80	0,94	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подменю:</b>				7,71	17,93	15,34	82,84	541,18	0,39	1,07	58,58	3124,45	144,42	358,76	87,49	7,77

**ПОЛДНИК**

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	2,92	3,73	8,63	29,19	209,35	0,06	0,03		34,80	8,45	34,07	5,69	0,46	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
<b>Итого по подменю:</b>				3,72	9,53	13,63	37,19	309,55	0,14	0,37	1,40	74,80	248,45	214,07	33,69	0,66

**Итого по подменю:**

**УЖИН**

283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 150	120/30	3,00	23,18	6,95	29,96	275,07	0,07	0,31	0,49	59,60	147,22	230,74	35,26	0,74	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	150	1,65	0,16	0,06	16,50	67,20	0,01	0,01	30,80		8,60	10,40	4,77	0,23	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
<b>Итого по подменю:</b>				5,63	24,86	7,17	56,30	389,15	0,10	0,33	31,29	59,60	159,82	254,14	42,83	1,19

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор *Гуту А.Э./*

Заведующая *Гилёва Н.Л./*

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Меню на 04.03.2022 года (День 10)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,19	21,87	3,94	273,38	0,10	0,57	0,85	313,79	138,01	261,94	21,64	2,69
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,17	36,97			2,52		2,84	1,42	0,78	0,07
<b>Итого по подменю:</b>			2,34	16,78	31,81	23,43	447,06	0,12	0,58	3,37	333,79	145,85	277,86	25,02	3,01

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**ОБЕД**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
120/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	1,01	1,27	2,12	10,11	64,59	0,06	0,04	10,02	9,20	10,79	37,81	15,57	0,52
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,52	10,04	12,86	9,20	192,67	0,06	0,11	3,45	42,15	29,98	102,12	14,92	1,02
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 18	120	1,01	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,60	69,53	54,30	25,63	0,96
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			5,86	18,65	20,49	68,11	531,46	0,26	0,26	90,84	72,95	137,66	259,97	80,14	5,12

**ПОЛДНИК**

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.90	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
<b>Итого по подменю:</b>				2,37	6,75	14,04	36,21	298,20	0,12	0,30	11,34	37,80	232,80	184,50	35,10	2,34

**УЖИН**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20	
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,79	9,10	9,47	7,93	153,31	0,04	0,09	0,15	2,30	19,80	98,58	13,19	1,31	
151/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	120	2,34	3,83	5,00	23,36	153,80	0,15	0,13	21,87	7,20	54,98	99,69	30,61	1,07	
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД (180)	180	1,00	0,27	0,11	15,44	63,83	0,01	0,01	54,00		10,13	8,91	8,37	0,39	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
<b>Итого по подменю:</b>				5,19	15,00	14,78	57,33	422,34	0,23	0,25	78,82	9,50	95,71	232,18	60,57	3,19

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /





/Гуту А.Э./

**"Согласовано"**  
 ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 05.03.2022 года (День 1)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,40	4,70	5,35	23,95	162,79	0,07	0,13	1,03	31,10	101,05	92,33	15,29	0,33
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31
460/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ 18Г	180	1,11	1,31	1,13	11,14	59,92	0,02	0,07	0,59	9,00	54,32	40,54	6,33	0,08
<b>Итого по подменю:</b>			4,49	10,09	9,25	44,93	303,32	0,12	0,24	1,69	63,10	249,37	204,87	29,42	0,72

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**ОБЕД**

31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,23	0,45	2,43	2,28	32,76	0,01	0,01	2,30		11,49	12,93	6,68	0,42
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	150	1,31	3,44	2,89	13,07	92,04	0,16	0,06	8,85	12,00	19,49	57,41	22,40	1,28
364/18	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/40	0,30	18,51	24,41	3,79	308,92	0,09	0,18	6,16	102,62	27,39	178,53	24,94	1,86
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,00	8,31	34,04	5,98	0,61
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			7,42	30,64	35,07	78,31	751,43	0,38	0,29	62,31	134,62	86,32	339,24	78,38	5,85

**ПОЛДНИК**

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
529/18	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С НАЧИНКОЙ (КАПУСТА)	60	2,32	4,99	6,00	23,18	166,70	0,07	0,08	13,88	44,25	27,05	58,05	11,16	0,82	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
<b>Итого по подменю:</b>				3,12	10,79	11,00	31,18	266,90	0,15	0,42	15,28	84,25	267,05	238,05	39,16	1,02

**Итого по подменю:**

**УЖИН**

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,11	0,31	4,04	1,05	41,80	0,01	0,01	2,86		7,28	13,09	5,40	0,21	
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	0,20	9,00	4,30	2,01	82,70	0,07	0,13	0,45	45,03	45,81	143,58	28,11	0,65	
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 120	120	1,93	2,39	5,18	19,31	133,40	0,14	0,09	23,64	22,80	13,19	70,27	27,19	1,08	
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,17	36,97			2,52		2,84	1,42	0,78	0,07	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
<b>Итого по подменю:</b>				4,14	13,28	13,69	41,38	341,75	0,24	0,24	29,47	67,83	73,12	241,36	64,28	2,23

**Итого по подменю:**

**Зав. производ.** \_\_\_\_\_ //

**Калькулятор** \_\_\_\_\_ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

/Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Меню на 09.03.2022 года (День 3)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,47	4,37	4,02	14,71	112,49	0,06	0,16	1,37	27,00	128,68	105,39	16,62	0,30
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25	20/5	0,98	2,80	1,47	9,84	63,75	0,02	0,02	0,04	11,50	49,00	42,50	5,30	0,27
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,23	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
<b>Итого по подменю:</b>			3,68	9,78	7,74	37,85	260,14	0,12	0,32	2,58	56,50	285,95	228,89	34,52	0,69

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**ОБЕД**

**ОБЕД**

147/18	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	40	0,12	0,72	2,04	1,20	26,02	0,01	0,01	12,00		19,20	12,44	6,40	0,24
95/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,12	1,74	4,66	11,16	93,50	0,05	0,06	10,43	15,00	32,62	48,98	20,70	1,05
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	0,75	6,56	2,32	7,52	77,18	0,05	0,07	0,32	12,54	30,64	94,88	19,92	0,43
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,20	33,02	76,52	25,80	0,94
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			6,90	15,71	15,13	72,34	488,31	0,31	0,26	51,23	52,74	137,24	288,16	88,84	4,92

**ПОЛДНИК**

**ПОЛДНИК**

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
547/18	МАННИК	50	1,59	3,41	3,86	16,47	114,27	0,04	0,09	0,14	39,00	33,25	50,70	6,70	0,44	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20	
<b>Итого по подменю:</b>				4,45	11,41	6,86	45,07	287,67	0,10	0,39	1,34	59,00	281,25	240,70	36,70	0,64

**УЖИН**

282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	2,82	19,65	12,42	27,96	302,22	0,08	0,37	0,75	151,17	167,87	247,08	32,17	1,15	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	150	1,65	0,16	0,06	16,50	67,20	0,01	0,01	30,80		8,60	10,40	4,77	0,23	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	50	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
<b>Итого по подменю:</b>				6,44	22,85	12,80	64,14	463,18	0,13	0,39	31,55	151,17	184,47	283,48	42,54	1,82

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /

"Утверждаю"

"Согласовано"



Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 10.03.2022 года (День 4)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		

**ЗАВТРАК**

220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,55	5,72	8,68	25,54	203,13	0,12	0,16	1,07	46,50	127,12	189,35	28,00	0,69
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,00	54,43	40,52	6,31	0,09
<b>Итого по подменю:</b>			4,59	8,56	19,74	51,49	417,72	0,16	0,24	1,66	75,50	186,55	244,37	36,91	1,03

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**ОБЕД**

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,38	0,69	2,04	3,76	36,15	0,01	0,02	3,42		17,28	19,62	9,98	0,65
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФ С ГРЕНКАМИ	180/10	2,84	5,39	5,01	28,41	180,31	0,14	0,16	15,32	26,72	89,28	118,62	30,16	1,03
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С-С МОЛОЧНЫЙ 50	50/30	1,07	10,14	11,47	10,73	186,73	0,06	0,14	0,54	14,30	56,44	127,32	17,63	1,36
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,87	6,34	5,78	28,65	191,94	0,22	0,11	3,61	20,00	11,22	150,80	100,20	3,37
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			10,45	26,82	25,11	107,78	764,37	0,50	0,45	43,42	61,02	200,26	475,12	175,71	8,49

**ПОЛДНИК**

<b>Итого по подменю:</b>			10,45	26,82	25,11	107,78	764,37	0,50	0,45	43,42	61,02	200,26	475,12	175,71	8,49
--------------------------	--	--	-------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,79	9,46	3,45	27,85	180,26	0,07	0,10	0,05	25,35	37,89	84,54	11,91	0,64
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
<b>Итого по подменю:</b>			3,65	14,68	7,95	36,49	276,20	0,14	0,37	2,39	61,35	253,89	246,54	37,11	0,82

**УЖИН**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРУГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	96,40	377,40	71,74	2,31
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	2,23	0,61	0,25	22,27	93,78	0,01	0,05	180,00		11,21	3,06	3,06	0,58
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого по подменю:</b>			5,05	27,56	12,92	50,34	427,91	0,24	0,41	186,64	118,51	120,41	411,96	84,60	3,42

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /

**"Утверждаю"**  
**ООО "Престиж"**



Директор /Гуту А.Э./

**"Согласовано"**  
**ДЕТСКИЙ САД № 103**



Заведующая /Гилёва Н.Л./

**Меню на 11.03.2022 года (День 5)**

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

225/18	КАША "ДРУЖБА"	150	2,12	3,98	8,48	21,19	177,00	0,08	0,13	0,99	45,30	96,82	106,86	23,07	0,44
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,17	36,97			2,52		2,84	1,42	0,78	0,07
			4,02	8,12	11,26	40,20	294,58	0,11	0,17	3,58	68,30	193,66	180,28	31,65	0,82

Итого по подменю:

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

Итого по подменю:

**ОБЕД**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,70	1,38	4,66	6,98	75,35	0,05	0,04	12,71	15,00	21,74	36,52	13,43	0,48
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СОУСОМ 150	150/30	2,38	19,76	22,48	23,15	373,94	0,23	0,28	27,56	44,10	26,67	264,23	54,27	3,92
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
			7,12	25,87	27,88	73,86	649,79	0,35	0,36	50,65	59,10	86,42	374,53	92,74	7,27

Итого по подменю:

**ПОЛДНИК**

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	0,39	3,06	6,25	54,10	0,01			0,60	0,80	4,20	0,60	0,06
--------	----------------	----	------	------	------	------	-------	------	--	--	------	------	------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.90	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
<b>Итого по подменю:</b>				2,31	6,55	8,42	23,07	194,26	0,12	0,36	10,40	40,60	255,20	194,10	36,70	2,24

**УЖИН**

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,11	0,31	4,04	1,05	41,80	0,01	0,01	2,86		7,28	13,09	5,40	0,21	
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,52	10,04	12,86	9,20	192,67	0,06	0,11	3,45	42,15	29,98	102,12	14,92	1,02	
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 18	120	1,01	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,60	69,53	54,30	25,63	0,96	
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,21	1,31	1,13	12,14	63,91	0,02	0,07	0,59	9,00	54,35	40,54	6,33	0,08	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
<b>Итого по подменю:</b>				4,82	17,48	22,98	54,29	493,86	0,18	0,27	66,26	72,75	169,14	236,05	57,88	2,71

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /



"Утверждаю"

"Согласовано"



Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 14.03.2022 года (День 6)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		

**ЗАВТРАК**

229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,80	5,49	5,37	28,00	182,32	0,12	0,15	0,98	30,20	103,03	146,94	28,50	1,41
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 18Г	150	1,03	2,17	1,87	10,25	66,59	0,03	0,11	0,98	15,00	90,20	67,50	10,50	0,10
<b>Итого по подменю:</b>			4,86	9,19	17,17	48,57	385,62	0,17	0,27	1,96	65,20	198,23	228,94	41,60	1,76

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**ОБЕД**

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,11	0,31	4,04	1,05	41,80	0,01	0,01	2,86		7,28	13,09	5,40	0,21
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,45	1,44	4,58	4,54	65,13	0,03	0,04	20,66	15,00	33,49	28,55	11,38	0,41
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	50	0,32	6,65	2,07	3,25	58,25	0,05	0,08	1,04	23,70	27,60	105,74	24,13	0,56
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,20	33,02	76,52	25,80	0,94
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(150)	150	1,09	0,12	0,12	14,22	58,43	0,01	0,01	3,00		5,14	3,30	2,70	0,69
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			5,69	14,97	16,76	60,30	451,94	0,28	0,25	48,03	63,90	117,73	276,10	80,81	4,16

**ПОЛДНИК**

<b>Итого по подменю:</b>			5,69	14,97	16,76	60,30	451,94	0,28	0,25	48,03	63,90	117,73	276,10	80,81	4,16
--------------------------	--	--	------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,74	4,58	8,09	37,38	240,69	0,07	0,03		39,00	10,41	40,23	6,68	0,56
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
<b>Итого по подменю:</b>			4,60	9,80	12,59	46,02	336,63	0,14	0,30	2,34	75,00	226,41	202,23	31,88	0,74

**УЖИН**

354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	0,50	13,79	12,21	5,03	185,15	0,23	1,65	24,60	6125,90	19,59	243,44	14,69	5,17
384/18	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,17	3,02	4,88	31,72	182,90	0,04	0,02		21,60	4,72	65,82	21,40	0,44
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	150	1,65	0,16	0,06	16,50	67,20	0,01	0,01	30,80		8,60	10,40	4,77	0,23
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
<b>Итого по подменю:</b>			6,30	18,49	17,31	63,09	482,13	0,30	1,69	55,40	6147,50	36,91	332,66	43,66	6,06

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Директор



"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./



Меню на 15.03.2022 года (День 7)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 120	120/30	2,51	27,30	3,94	23,70	239,43	0,07	0,35	0,72	38,24	182,88	249,15	35,49	0,63
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25	20/5	0,98	2,80	1,47	9,84	63,75	0,02	0,02	0,04	11,50	49,00	42,50	5,30	0,27
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,00	54,43	40,52	6,31	0,09
<b>Итого по подменю:</b>			4,50	31,41	6,54	49,17	381,06	0,11	0,44	1,35	58,74	286,31	332,17	47,10	0,99

**Итого по подменю:**

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**Итого по подменю:**

**ОБЕД**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,49	2,02	1,83	14,89	84,15	0,09	0,05	12,83		10,62	46,60	17,62	0,72
328/18	БИГУС	150	0,73	19,26	13,36	7,29	226,44	0,10	0,19	53,55		66,36	204,06	42,66	3,16
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			5,24	25,66	15,96	55,70	469,14	0,26	0,27	114,18		103,42	318,99	84,26	5,76

**Итого по подменю:**

**ПОЛДНИК**

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18
--------	----------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80	1,08	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
<b>Итого по подмену:</b>			4,57	9,49	12,50	55,19	371,22	0,10	0,33	9,20	21,80	263,20	211,40	39,00	2,14

**УЖИН**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	96,40	377,40	71,74	2,31
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,21	1,31	1,13	12,14	63,91	0,02	0,07	0,59	9,00	54,35	40,54	6,33	0,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
<b>Итого по подмену:</b>			3,60	27,66	13,76	36,05	378,64	0,25	0,44	14,43	127,51	160,35	441,34	88,87	2,97

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /

**"Утверждаю"**  
ООО "Престиж"

**"Согласовано"**  
ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 16.03.2022 года (День 8)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg

**ЗАВТРАК**

231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	150	2,24	5,43	6,78	22,35	172,11	0,14	0,16	1,15	32,90	119,24	156,56	42,19	0,94	
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25	
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,46	3,27	2,66	22,56	127,20	0,04	0,14	1,17	18,00	112,00	98,69	24,08	0,74	
<b>Итого по подменю:</b>				4,73	10,23	19,37	55,23	436,02	0,20	0,31	2,32	70,90	236,24	269,75	68,87	1,93

**Итого по подменю:**

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>				0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76

**Итого по подменю:**

**ОБЕД**

9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40	0,33	0,64	4,04	3,30	52,09	0,01	0,01	10,15		16,90	12,48	5,76	0,23	
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,90	1,34	1,69	8,97	56,49	0,06	0,04	8,35	15,00	16,40	37,27	13,76	0,48	
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60/20	0,37	17,71	19,28	1,57	250,66	0,08	0,20	1,77	95,75	37,02	177,19	19,11	1,67	
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,00	8,31	34,04	5,98	0,61	
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подменю:</b>				7,53	28,09	30,43	76,48	692,16	0,28	0,29	40,80	130,75	104,67	319,74	62,35	5,07

**Итого по подменю:**

**ПОЛДНИК**

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
559/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	60	4,30	3,97	2,02	43,01	206,13	0,06	0,04	0,15	12,20	11,96	38,90	7,89	0,87
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
<b>Итого по подменю:</b>			5,16	9,19	6,52	51,65	302,07	0,13	0,31	2,49	48,20	227,96	200,90	33,09	1,05

**УЖИН**

331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200/50	1,36	20,26	21,97	18,21	351,61	0,13	0,29	52,25	44,00	129,17	274,08	52,90	3,40
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (180)	180	1,37	0,30	0,19	13,71	57,73	0,02	0,01	9,61		12,54	7,72	5,54	1,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
<b>Итого по подменю:</b>			3,71	22,08	22,32	41,76	456,22	0,17	0,31	61,86	44,00	145,71	294,80	61,24	4,70

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

Гилёва Н.Л./

Меню на 17.03.2022 года (День 9)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,78	5,90	6,23	27,80	190,86	0,16	0,14	1,09	32,00	109,93	146,64	36,66	0,91
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,23	2,61	2,25	12,30	79,91	0,04	0,14	1,17	18,00	108,24	81,00	12,60	0,11
<b>Итого по подменю:</b>			4,99	12,59	11,25	49,94	351,38	0,23	0,32	2,33	73,00	312,17	299,64	57,06	1,33

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**ОБЕД**

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,11	0,31	4,04	1,05	41,80	0,01	0,01	2,86		7,28	13,09	5,40	0,21
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,17	2,49	1,68	14,21	81,97	0,07	0,08	22,30	15,00	47,61	63,24	28,90	1,35
35/08	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	50	0,80	8,27	3,65	7,97	97,78	0,13	0,86	12,57	3084,25	24,10	142,53	10,35	2,76
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,20	33,02	76,52	25,80	0,94
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			7,71	17,93	15,34	82,84	541,18	0,39	1,07	58,58	3124,45	144,42	358,76	87,49	7,77

**ПОЛДНИК**

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	2,92	3,73	8,63	29,19	209,35	0,06	0,03		34,80	8,45	34,07	5,69	0,46	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подменю:				3,72	9,53	13,63	37,19	309,55	0,14	0,37	1,40	74,80	248,45	214,07	33,69	0,66

Итого по подменю:

УЖИН

283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 150	120/30	3,00	23,18	6,95	29,96	275,07	0,07	0,31	0,49	59,60	147,22	230,74	35,26	0,74	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	150	1,65	0,16	0,06	16,50	67,20	0,01	0,01	30,80		8,60	10,40	4,77	0,23	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		4,00		13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				5,63	24,86	7,17	56,30	389,15	0,10	0,33	31,29	59,60	159,82	254,14	42,83	1,19

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /



"Утверждаю"



Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 18.03.2022 года (День 10)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,19	21,87	3,94	273,38	0,10	0,57	0,85	313,79	138,01	261,94	21,64	2,69
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,17	36,97			2,52		2,84	1,42	0,78	0,07
<b>Итого по подменю:</b>			2,34	16,78	31,81	23,43	447,06	0,12	0,58	3,37	333,79	145,85	277,86	25,02	3,01

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**ОБЕД**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРУ)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
120/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	1,01	1,27	2,12	10,11	64,59	0,06	0,04	10,02	9,20	10,79	37,81	15,57	0,52
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,52	10,04	12,86	9,20	192,67	0,06	0,11	3,45	42,15	29,98	102,12	14,92	1,02
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 18	120	1,01	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,60	69,53	54,30	25,63	0,96
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			5,86	18,65	20,49	68,11	531,46	0,26	0,26	90,84	72,95	137,66	259,97	80,14	5,12

**ПОЛДНИК**

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.90	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
<b>Итого по подменю:</b>				2,37	6,75	14,04	36,21	298,20	0,12	0,30	11,34	37,80	232,80	184,50	35,10	2,34

### УЖИН

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20	
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,79	9,10	9,47	7,93	153,31	0,04	0,09	0,15	2,30	19,80	98,58	13,19	1,31	
151/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	120	2,34	3,83	5,00	23,36	153,80	0,15	0,13	21,87	7,20	54,98	99,69	30,61	1,07	
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД (180)	180	1,00	0,27	0,11	15,44	63,83	0,01	0,01	54,00		10,13	8,91	8,37	0,39	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
<b>Итого по подменю:</b>				5,19	15,00	14,78	57,33	422,34	0,23	0,25	78,82	9,50	95,71	232,18	60,57	3,19

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 21.03.2022 года (День 1)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,40	4,70	5,35	23,95	162,79	0,07	0,13	1,03	31,10	101,05	92,33	15,29	0,33
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31
460/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ 18Г	180	1,11	1,31	1,13	11,14	59,92	0,02	0,07	0,59	9,00	54,32	40,54	6,33	0,08
<b>Итого по подменю:</b>			4,49	10,09	9,25	44,93	303,32	0,12	0,24	1,69	63,10	249,37	204,87	29,42	0,72

**Итого по подменю:**

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**Итого по подменю:**

**ОБЕД**

31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,23	0,45	2,43	2,28	32,76	0,01	0,01	2,30		11,49	12,93	6,68	0,42
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	150	1,31	3,44	2,89	13,07	92,04	0,16	0,06	8,85	12,00	19,49	57,41	22,40	1,28
364/18	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/40	0,30	18,51	24,41	3,79	308,92	0,09	0,18	6,16	102,62	27,39	178,53	24,94	1,86
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,00	8,31	34,04	5,98	0,61
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			7,42	30,64	35,07	78,31	751,43	0,38	0,29	62,31	134,62	86,32	339,24	78,38	5,85

**Итого по подменю:**

**ПОЛДНИК**

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
529/18	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С НАЧИНКОЙ (КАПУСТА)	60	2,32	4,99	6,00	23,18	166,70	0,07	0,08	13,88	44,25	27,05	58,05	11,16	0,82	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
<b>Итого по подменю:</b>				3,12	10,79	11,00	31,18	266,90	0,15	0,42	15,28	84,25	267,05	238,05	39,16	1,02

**УЖИН**

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,11	0,31	4,04	1,05	41,80	0,01	0,01	2,86		7,28	13,09	5,40	0,21	
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	0,20	9,00	4,30	2,01	82,70	0,07	0,13	0,45	45,03	45,81	143,58	28,11	0,65	
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 120	120	1,93	2,39	5,18	19,31	133,40	0,14	0,09	23,64	22,80	13,19	70,27	27,19	1,08	
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,17	36,97			2,52		2,84	1,42	0,78	0,07	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
<b>Итого по подменю:</b>				4,14	13,28	13,69	41,38	341,75	0,24	0,24	29,47	67,83	73,12	241,36	64,28	2,23

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /

"Утверждаю"  
ООО "Престиж"



Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 22.03.2022 года (День 2)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,19	21,87	3,94	273,38	0,10	0,57	0,85	313,79	138,01	261,94	21,64	2,69
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,46	3,27	2,66	14,58	95,26	0,04	0,14	1,17	18,00	111,76	98,69	24,08	0,71
<b>Итого по подменю:</b>			2,88	19,99	34,46	28,84	505,35	0,16	0,72	2,02	351,79	254,77	375,13	48,32	3,65

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**ОБЕД**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/10	0,79	1,21	2,07	7,93	55,14	0,05	0,03	6,83	3,60	7,60	28,41	10,38	0,41
354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	0,50	13,79	12,21	5,03	185,15	0,23	1,65	24,60	6125,90	19,59	243,44	14,69	5,17
384/18	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,17	3,02	4,88	31,72	182,90	0,04	0,02		21,60	4,72	65,82	21,40	0,44
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			8,43	22,59	19,86	87,65	619,65	0,38	1,73	34,61	6151,10	71,12	413,05	69,11	8,73

**ПОЛДНИК**

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(100)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
<b>Итого по подменю:</b>				2,47	6,79	14,08	37,19	302,64	0,12	0,30	12,34	37,80	234,40	185,60	36,00	2,56

**УЖИН**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36	
327/18	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	1,93	22,98	15,71	19,26	310,33	0,20	0,25	24,95	25,60	26,53	265,76	51,34	3,95	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	1,35	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
<b>Итого по подменю:</b>				4,41	25,08	16,09	47,62	435,65	0,25	0,29	38,55	25,60	42,30	293,12	65,38	5,36

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /



"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 23.03.2022 года (День 3)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,47	4,37	4,02	14,71	112,49	0,06	0,16	1,37	27,00	128,68	105,39	16,62	0,30
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25	20/5	0,98	2,80	1,47	9,84	63,75	0,02	0,02	0,04	11,50	49,00	42,50	5,30	0,27
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,23	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
<b>Итого по подменю:</b>			3,68	9,78	7,74	37,85	260,14	0,12	0,32	2,58	56,50	285,95	228,89	34,52	0,69

**Итого по подменю:**

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**Итого по подменю:**

**ОБЕД**

147/18	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	40	0,12	0,72	2,04	1,20	26,02	0,01	0,01	12,00		19,20	12,44	6,40	0,24
95/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,12	1,74	4,66	11,16	93,50	0,05	0,06	10,43	15,00	32,62	48,98	20,70	1,05
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	0,75	6,56	2,32	7,52	77,18	0,05	0,07	0,32	12,54	30,64	94,88	19,92	0,43
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,20	33,02	76,52	25,80	0,94
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			6,90	15,71	15,13	72,34	488,31	0,31	0,26	51,23	52,74	137,24	288,16	88,84	4,92

**Итого по подменю:**

**ПОЛДНИК**

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
547/18	МАННИК	50	1,59	3,41	3,86	16,47	114,27	0,04	0,09	0,14	39,00	33,25	50,70	6,70	0,44
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
<b>Итого по подменю:</b>			4,45	11,41	6,86	45,07	287,67	0,10	0,39	1,34	59,00	281,25	240,70	36,70	0,64

**УЖИН**

282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	2,82	19,65	12,42	27,96	302,22	0,08	0,37	0,75	151,17	167,87	247,08	32,17	1,15
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	150	1,65	0,16	0,06	16,50	67,20	0,01	0,01	30,80		8,60	10,40	4,77	0,23
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	50	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
<b>Итого по подменю:</b>			6,44	22,85	12,80	64,14	463,18	0,13	0,39	31,55	151,17	184,47	283,48	42,54	1,82

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /





**"Согласовано"**  
 ДЕТСКИЙ САД № 103

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 24.03.2022 года (День 4)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	

**ЗАВТРАК**

220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,55	5,72	8,68	25,54	203,13	0,12	0,16	1,07	46,50	127,12	189,35	28,00	0,69
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,00	54,43	40,52	6,31	0,09
<b>Итого по подменю:</b>			4,59	8,56	19,74	51,49	417,72	0,16	0,24	1,66	75,50	186,55	244,37	36,91	1,03

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**ОБЕД**

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,38	0,69	2,04	3,76	36,15	0,01	0,02	3,42		17,28	19,62	9,98	0,65
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФ С ГРЕНКАМИ	180/10	2,84	5,39	5,01	28,41	180,31	0,14	0,16	15,32	26,72	89,28	118,62	30,16	1,03
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С-С МОЛОЧНЫЙ 50	50/30	1,07	10,14	11,47	10,73	186,73	0,06	0,14	0,54	14,30	56,44	127,32	17,63	1,36
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,87	6,34	5,78	28,65	191,94	0,22	0,11	3,61	20,00	11,22	150,80	100,20	3,37
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			10,45	26,82	25,11	107,78	764,37	0,50	0,45	43,42	61,02	200,26	475,12	175,71	8,49

**ПОЛДНИК**

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,79	9,46	3,45	27,85	180,26	0,07	0,10	0,05	25,35	37,89	84,54	11,91	0,64	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
<b>Итого по подменю:</b>				3,65	14,68	7,95	36,49	276,20	0,14	0,37	2,39	61,35	253,89	246,54	37,11	0,82

**УЖИН**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20	
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	96,40	377,40	71,74	2,31	
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	2,23	0,61	0,25	22,27	93,78	0,01	0,05	180,00		11,21	3,06	3,06	0,58	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
<b>Итого по подменю:</b>				5,05	27,56	12,92	50,34	427,91	0,24	0,41	186,64	118,51	120,41	411,96	84,60	3,42

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /

**"Утверждаю"**  
 ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 25.03.2022 года (День 5)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		

**ЗАВТРАК**

225/18	КАША "ДРУЖБА"	150	2,12	3,98	8,48	21,19	177,00	0,08	0,13	0,99	45,30	96,82	106,86	23,07	0,44
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,17	36,97			2,52		2,84	1,42	0,78	0,07
<b>Итого по подменю:</b>			4,02	8,12	11,26	40,20	294,58	0,11	0,17	3,58	68,30	193,66	180,28	31,65	0,82

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**ОБЕД**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРУ)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,70	1,38	4,66	6,98	75,35	0,05	0,04	12,71	15,00	21,74	36,52	13,43	0,48
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СОУСОМ 150	150/30	2,38	19,76	22,48	23,15	373,94	0,23	0,28	27,56	44,10	26,67	264,23	54,27	3,92
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			7,12	25,87	27,88	73,86	649,79	0,35	0,36	50,65	59,10	86,42	374,53	92,74	7,27

**ПОЛДНИК**

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	0,39	3,06	6,25	54,10	0,01			0,60	0,80	4,20	0,60	0,06
--------	----------------	----	------	------	------	------	-------	------	--	--	------	------	------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.90	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
<b>Итого по подменю:</b>				2,31	6,55	8,42	23,07	194,26	0,12	0,36	10,40	40,60	255,20	194,10	36,70	2,24

**УЖИН**

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,11	0,31	4,04	1,05	41,80	0,01	0,01	2,86		7,28	13,09	5,40	0,21	
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,52	10,04	12,86	9,20	192,67	0,06	0,11	3,45	42,15	29,98	102,12	14,92	1,02	
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 18	120	1,01	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,60	69,53	54,30	25,63	0,96	
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,21	1,31	1,13	12,14	63,91	0,02	0,07	0,59	9,00	54,35	40,54	6,33	0,08	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
<b>Итого по подменю:</b>				4,82	17,48	22,98	54,29	493,86	0,18	0,27	66,26	72,75	169,14	236,05	57,88	2,71

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 28.03.2022 года (День 6)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,80	5,49	5,37	28,00	182,32	0,12	0,15	0,98	30,20	103,03	146,94	28,50	1,41
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 18Г	150	1,03	2,17	1,87	10,25	66,59	0,03	0,11	0,98	15,00	90,20	67,50	10,50	0,10
<b>Итого по подменю:</b>			4,86	9,19	17,17	48,57	385,62	0,17	0,27	1,96	65,20	198,23	228,94	41,60	1,76

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**ОБЕД**

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,11	0,31	4,04	1,05	41,80	0,01	0,01	2,86		7,28	13,09	5,40	0,21
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,45	1,44	4,58	4,54	65,13	0,03	0,04	20,66	15,00	33,49	28,55	11,38	0,41
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	50	0,32	6,65	2,07	3,25	58,25	0,05	0,08	1,04	23,70	27,60	105,74	24,13	0,56
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,20	33,02	76,52	25,80	0,94
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(150)	150	1,09	0,12	0,12	14,22	58,43	0,01	0,01	3,00		5,14	3,30	2,70	0,69
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			5,69	14,97	16,76	60,30	451,94	0,28	0,25	48,03	63,90	117,73	276,10	80,81	4,16

**ПОЛДНИК**

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,74	4,58	8,09	37,38	240,69	0,07	0,03		39,00	10,41	40,23	6,68	0,56	
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
<b>Итого по подменю:</b>				4,60	9,80	12,59	46,02	336,63	0,14	0,30	2,34	75,00	226,41	202,23	31,88	0,74

**УЖИН**

354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	0,50	13,79	12,21	5,03	185,15	0,23	1,65	24,60	6125,90	19,59	243,44	14,69	5,17	
384/18	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,17	3,02	4,88	31,72	182,90	0,04	0,02		21,60	4,72	65,82	21,40	0,44	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	150	1,65	0,16	0,06	16,50	67,20	0,01	0,01	30,80		8,60	10,40	4,77	0,23	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
<b>Итого по подменю:</b>				6,30	18,49	17,31	63,09	482,13	0,30	1,69	55,40	6147,50	36,91	332,66	43,66	6,06

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /

"Утверждаю"  
ООО "Престиж"



Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 29.03.2022 года (День 7)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 120	120/30	2,51	27,30	3,94	23,70	239,43	0,07	0,35	0,72	38,24	182,88	249,15	35,49	0,63	
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25	20/5	0,98	2,80	1,47	9,84	63,75	0,02	0,02	0,04	11,50	49,00	42,50	5,30	0,27	
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,00	54,43	40,52	6,31	0,09	
<b>Итого по подменю:</b>				4,50	31,41	6,54	49,17	381,06	0,11	0,44	1,35	58,74	286,31	332,17	47,10	0,99

**ЗАВТРАК**

Итого по подменю:

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>				0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76

Итого по подменю:

**ОБЕД**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,49	2,02	1,83	14,89	84,15	0,09	0,05	12,83		10,62	46,60	17,62	0,72
328/18	БИГУС	150	0,73	19,26	13,36	7,29	226,44	0,10	0,19	53,55		66,36	204,06	42,66	3,16
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>				5,24	25,66	15,96	55,70	469,14	0,26	0,27	114,18	103,42	318,99	84,26	5,76

Итого по подменю:

**ПОЛДНИК**

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18
--------	----------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
					Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
	79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80	1,08	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76	
	468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20	
<b>Итого по подменю:</b>					4,57	9,49	12,50	55,19	371,22	0,10	0,33	9,20	21,80	263,20	211,40	39,00	2,14

**УЖИН**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРУ)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36		
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,51	96,40	377,40	71,74	2,31		
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,21	1,31	1,13	12,14	63,91	0,02	0,07	0,59	9,00	54,35	40,54	6,33	0,08		
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
<b>Итого по подменю:</b>					3,60	27,66	13,76	36,05	378,64	0,25	0,44	14,43	127,51	160,35	441,34	88,87	2,97

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор *Зураб* /Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Меню на 30.03.2022 года (День 8)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	150	2,24	5,43	6,78	22,35	172,11	0,14	0,16	1,15	32,90	119,24	156,56	42,19	0,94
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,00	5,00	14,50	2,60	0,25
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,46	3,27	2,66	22,56	127,20	0,04	0,14	1,17	18,00	112,00	98,69	24,08	0,74
<b>Итого по подменю:</b>			4,73	10,23	19,37	55,23	436,02	0,20	0,31	2,32	70,90	236,24	269,75	68,87	1,93

**Итого по подменю:**

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>			0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**Итого по подменю:**

**ОБЕД**

9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40	0,33	0,64	4,04	3,30	52,09	0,01	0,01	10,15		16,90	12,48	5,76	0,23
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,90	1,34	1,69	8,97	56,49	0,06	0,04	8,35	15,00	16,40	37,27	13,76	0,48
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60/20	0,37	17,71	19,28	1,57	250,66	0,08	0,20	1,77	95,75	37,02	177,19	19,11	1,67
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,00	8,31	34,04	5,98	0,61
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подменю:</b>			7,53	28,09	30,43	76,48	692,16	0,28	0,29	40,80	130,75	104,67	319,74	62,35	5,07

**Итого по подменю:**

**ПОЛДНИК**

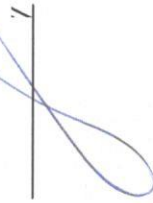
N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
559/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	60	4,30	3,97	2,02	43,01	206,13	0,06	0,04	0,15	12,20	11,96	38,90	7,89	0,87	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
<b>Итого по подменю:</b>				5,16	9,19	6,52	51,65	302,07	0,13	0,31	2,49	48,20	227,96	200,90	33,09	1,05

**УЖИН**

331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200/50	1,36	20,26	21,97	18,21	351,61	0,13	0,29	52,25	44,00	129,17	274,08	52,90	3,40	
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (180)	180	1,37	0,30	0,19	13,71	57,73	0,02	0,01	9,61		12,54	7,72	5,54	1,08	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
<b>Итого по подменю:</b>				3,71	22,08	22,32	41,76	456,22	0,17	0,31	61,86	44,00	145,71	294,80	61,24	4,70

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_



"Утверждаю"  
 ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 31.03.2022 года (День 9)

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,78	5,90	6,23	27,80	190,86	0,16	0,14	1,09	32,00	109,93	146,64	36,66	0,91	
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,00	94,00	72,00	7,80	0,31	
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,23	2,61	2,25	12,30	79,91	0,04	0,14	1,17	18,00	108,24	81,00	12,60	0,11	
<b>Итого по подменю:</b>				4,99	12,59	11,25	49,94	351,38	0,23	0,32	2,33	73,00	312,17	299,64	57,06	1,33

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
<b>Итого по подменю:</b>				0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76

**ОБЕД**

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,11	0,31	4,04	1,05	41,80	0,01	0,01	2,86		7,28	13,09	5,40	0,21	
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,17	2,49	1,68	14,21	81,97	0,07	0,08	22,30	15,00	47,61	63,24	28,90	1,35	
35/08	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	50	0,80	8,27	3,65	7,97	97,78	0,13	0,86	12,57	3084,25	24,10	142,53	10,35	2,76	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,20	33,02	76,52	25,80	0,94	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подменю:</b>				7,71	17,93	15,34	82,84	541,18	0,39	1,07	58,58	3124,45	144,42	358,76	87,49	7,77

**ПОЛДНИК**

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
					Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
	540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	2,92	3,73	8,63	29,19	209,35	0,06	0,03		34,80	8,45	34,07	5,69	0,46
	468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		<b>Итого по подменю:</b>		3,72	9,53	13,63	37,19	309,55	0,14	0,37	1,40	74,80	248,45	214,07	33,69	0,66

**УЖИН**

283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 150	120/30	3,00	23,18	6,95	29,96	275,07	0,07	0,31	0,49	59,60	147,22	230,74	35,26	0,74
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	150	1,65	0,16	0,06	16,50	67,20	0,01	0,01	30,80		8,60	10,40	4,77	0,23
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
		<b>Итого по подменю:</b>	5,63	24,86	7,17	56,30	389,15	0,10	0,33	31,29	59,60	159,82	254,14	42,83	1,19

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /