"Утверждаю"
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна
Директор _____ /Гуту А.Э./

"Согласовано"
МАДОУ "Конструктор Успеха"
Заведующая _____ /Пынзарь М.В./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО МАДОУ КОНСТРУКТОР УСПЕХА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК (День 6,)															
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,07	6,07	5,77	30,71	199,08	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	162,29	31,48	1,56
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
	Итого по подмену:		5,54	10,54	16,68	55,41	413,95	0,19	0,33	2,38	92,60	240,62	268,29	48,28	1,93
2-ОЙ ЗАВТРАК (День 6,)															
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого по подмену:		1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД (День 6,)															
34/21	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,47	0,86	3,04	4,65	49,41	0,01	0,02	4,19		21,42	24,13	12,23	0,80
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,33	1,93	3,87	13,25	95,53	0,07	0,04	8,57		8,52	35,34	13,28	0,58
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	0,42	9,24	3,01	4,16	80,60	0,07	0,11	1,44	26,88	37,28	146,51	33,62	0,77
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,82	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	1,08	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подмену:		7,97	20,22	16,63	79,45	548,22	0,38	0,31	37,31	54,38	121,22	354,35	103,00	5,32

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
ПОЛДНИК (День 6,)															
579/21	СУХАРИ	50	0,17	0,21	0,27	1,67	9,95					0,55	2,00	0,35	0,03
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	1,98	14,00	8,00	19,80	207,20	0,14	0,64	2,60	60,00	488,00	370,00	58,00	0,40
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подмену:			3,62	14,81	8,87	36,17	283,75	0,19	0,67	17,60	60,00	512,55	388,50	71,85	3,73
УЖИН (День 6,)															
26/21	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,25	0,43	1,83	2,53	28,31	0,01	0,01	2,88		10,68	12,42	6,34	0,40
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,45	14,88	20,06	34,50	378,04	0,09	0,12	2,53	44,10	19,94	182,71	39,27	1,60
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подмену:			7,16	19,11	22,29	71,61	563,47	0,16	0,15	5,41	44,10	40,96	227,67	52,64	2,58

Зав. производ. _____ */Костарева М.В./* *Калькулятор* _____ */Язева Н.А./*

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор _____ /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАДОУ "Конструктор Успеха"

Заведующая _____ /Пынзарь М.В./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО МАДОУ КОНСТРУКТОР УСПЕХА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (День 7,)														
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	2,76	7,56	6,66	27,55	200,36	0,21	0,21	4,02	31,92	104,78	196,51	94,14	2,87
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08
	Итого по подмену:		4,98	13,09	10,68	49,77	347,54	0,25	0,34	4,74	64,92	259,14	313,55	108,97	3,26
	2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого по подмену:		1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	ОБЕД (День 7,)														
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	0,24	0,76	3,65	2,36	45,39	0,02	0,02	14,61		17,77	16,22	8,16	0,28
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	1,07	12,53	12,42	10,72	204,81	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
388/21	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	130	3,25	13,37	1,30	32,47	195,08	0,53	0,10			74,98	214,51	69,76	6,43
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,96	0,40	0,02	19,60	80,15		0,01	0,36		20,25	13,86	5,40	1,11
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подмену:		9,41	32,74	19,75	94,02	684,79	0,69	0,30	15,20	18,08	163,77	452,10	117,52	9,41

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ПОЛДНИК (День 7,)														
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,16	5,13	9,95	41,56	276,27	0,09	0,04		43,50	11,56	47,73	7,87	0,64
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого по подмену:		5,12	10,93	14,95	51,16	382,87	0,17	0,34	2,60	83,50	251,56	227,73	35,87	0,84
	УЖИН (День 7,)														
54/21	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,43	0,82	2,44	4,34	42,56	0,03	0,03	4,95		11,13	23,28	14,85	0,39
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,55	175,92	271,68	35,82	0,70
437/21	СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ)	50	0,93	0,26	0,02	9,26	38,23	0,01	0,01	0,20		9,03	8,99	5,25	0,18
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,48	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,48	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого по подмену:		7,37	38,97	13,15	73,66	568,82	0,19	0,53	6,09	63,55	366,44	381,49	69,95	1,90

Зав. производ. _____ */Костарева М.В./* *Калькулятор* _____ */Язева Н.А./*

"Утверждаю"
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна
Директор _____ /Гуту А.Э./

"Согласовано"
МАДОУ "Конструктор Успеха"
Заведующая _____ /Пынзарь М.В./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО МАДОУ КОНСТРУКТОР УСПЕХА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (День 8,)														
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	2,45	5,99	7,33	24,48	187,81	0,15	0,18	1,27	35,56	131,70	172,86	46,59	1,04
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
	Итого по подмену:		4,94	11,04	18,60	49,42	409,23	0,21	0,36	2,57	95,56	261,47	294,58	73,59	1,94
	2-ОЙ ЗАВТРАК (День 8,)														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого по подмену:		1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	ОБЕД (День 8,)														
157/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	50	0,26	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	0,02	4,00		8,00	24,80	8,40	0,28
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,45	1,84	3,91	14,51	100,55	0,08	0,05	11,68		11,42	54,74	19,29	0,69
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	0,19	9,83	15,57	1,87	186,92	0,05	0,13	0,82	80,78	18,64	101,23	10,08	1,04
176/21	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,45	2,56	3,64	14,53	101,10	0,09	0,08	30,70	6,63	41,38	66,27	30,13	1,15
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	1,51	0,45	0,20	15,11	64,09	0,02	0,02	24,62		17,65	11,82	7,60	0,86
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подмену:		7,75	21,60	25,76	77,47	628,10	0,36	0,34	71,85	102,41	121,19	330,86	91,60	5,81
	ПОЛДНИК (День 8,)														
581/21	ПРЯНИК	50	3,13	1,95	15,30	31,25	270,50	0,03	0,01		3,00	4,00	21,00	5,00	0,30
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	1,98	14,00	8,00	19,80	207,20	0,14	0,64	2,60	60,00	488,00	370,00	56,00	0,40
	Итого по подмену:		5,11	15,95	23,30	51,05	477,70	0,17	0,65	2,60	63,00	492,00	391,00	61,00	0,70
	УЖИН (День 8,)														
42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,59	1,05	3,15	5,94	56,31	0,05	0,03	7,55		7,35	28,07	10,08	0,39
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,41	16,08	26,78	4,07	339,62	0,11	0,60	0,86	346,13	144,01	276,92	22,60	2,87
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (200)	200	1,19	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
57\/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,00	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого по подмену:		4,65	21,01	32,41	46,55	561,93	0,23	0,65	10,41	346,13	164,87	339,69	41,48	4,28

Зав. производ. _____ */Костарева М.В./* *Калькулятор* _____ */Язева Н.А./*

"Утверждаю"
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна
Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"
МАДОУ "Конструктор Успеха"
Заведующая /Пынзарь М.В./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО МАДОУ КОНСТРУКТОР УСПЕХА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК (День 9,)															
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,01	6,24	6,47	30,09	203,56	0,17	0,14	1,08	32,60	109,64	153,26	39,18	1,00
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
76/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
	Итого по подмену:		5,47	13,22	11,74	54,71	377,39	0,23	0,34	2,45	75,60	323,94	315,26	60,98	1,44
2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,)															
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого по подмену:		1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД (День 9,)															
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	50	0,45	0,87	3,06	4,53	49,11	0,01	0,01	13,15		22,62	18,42	7,88	0,33
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	0,90	1,36	3,72	8,98	74,81	0,04	0,04	15,10		23,94	35,30	17,59	0,80
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	70	1,56	8,88	11,20	15,63	198,86	0,09	0,09	8,78	8,91	35,85	137,04	24,96	1,95
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	4,86	31,20	188,15	0,08	0,02		20,80	9,65	40,01	7,07	0,72
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	1,77	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подмену:		10,69	22,29	25,45	106,87	745,71	0,31	0,25	217,06	44,71	127,25	305,83	76,66	6,06
	ПОЛДНИК (День 9,)														
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	50	1,93	3,70	4,55	19,29	132,95	0,06	0,05	11,60	27,49	20,58	41,57	8,92	0,59
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого по подмену:		4,36	10,10	10,15	43,59	306,15	0,19	0,38	29,20	67,49	284,58	238,07	50,42	4,09
	УЖИН (День 9,)														
163/21	ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (ПАРОВОЙ)	150	5,96	11,01	4,47	59,64	322,79	0,37	0,48	31,32	25,35	222,87	385,11	236,77	5,51
471/21	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ПОРЦ)	50	2,80	3,60	4,25	28,00	164,65	0,03	0,08	0,50	12,50	158,50	114,50	17,00	0,10
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого по подмену:		12,22	18,41	9,12	122,22	644,56	0,46	0,58	31,82	37,85	391,73	532,15	260,80	6,19

Зав. производ. _____ */Костарева М.В./* *Калькулятор* _____ */Язева Н.А./*

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор _____ /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАДОУ "Конструктор Успеха"

Заведующая _____ /Пынзарь М.В./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО МАДОУ КОНСТРУКТОР УСПЕХА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК (День 10,)															
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	1,70	4,96	5,96	17,02	141,56	0,07	0,19	1,55	37,40	146,25	119,95	18,84	0,35
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08
	Итого по подмену:		3,93	7,98	15,62	39,32	329,78	0,11	0,29	2,20	87,40	213,01	180,99	28,67	0,67
2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10,)															
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого по подмену:		1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД (День 10,)															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,29	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00		15,50	28,00	17,00	0,70
118/21	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	0,91	1,80	4,15	9,14	81,07	0,07	0,04	14,21		20,22	49,10	19,20	0,66
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	70	0,89	15,57	15,08	8,86	233,45	0,39	0,40	1,47	50,90	37,97	149,71	18,54	1,79
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	1,22	3,16	0,18	12,16	62,92	0,06	0,07	66,41		71,70	54,88	28,19	1,08
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	1,37	0,29	0,19	13,71	57,74	0,02	0,01	9,63		12,56	7,73	5,55	1,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подмену:		7,53	27,14	20,61	75,21	594,91	0,67	0,58	107,72	50,90	173,45	355,42	103,78	7,08

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ПОЛДНИК (День 10,)														
583/21	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	2,09	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,50	12,30	26,10	4,50	0,30
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	0,72	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,35	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого по подмену:		4,28	7,50	7,74	42,81	270,90	0,14	0,28	16,95	49,50	216,30	177,60	39,00	3,75
	УЖИН (День 10,)														
303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	0,23	10,48	5,21	2,30	97,98	0,08	0,14	0,53	46,61	53,06	166,95	32,70	0,70
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,82	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого по подмену:		6,69	17,42	11,41	66,83	439,62	0,28	0,28	22,24	74,11	120,91	295,25	72,73	3,52

Зав. производ. _____ */Костарева М.В./* *Калькулятор* _____ */Язева Н.А./*