

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая Гилёва Н.Л./

Меню на 01.02.2022 года (День 7)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	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	150/50	34,25	4,83	27,03	288,60	0,10	0,45	1,00	47,3	232,88	315,91	46,99	0,85
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,5	139,00	101,50	10,30	0,36
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,0	60,33	45,02	7,02	0,08
Итого по подменю:		4,92	41,06	10,16	49,25	452,65	0,15	0,59	1,76	91,8	432,21	462,43	64,31	1,29

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:		1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,70	4,85	6,44	72,19	0,03	0,03	2,04		14,62	27,53	18,29	0,33
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	2,87	2,96	20,73	121,01	0,12	0,06	16,38		15,18	63,11	23,60	0,98
328/18	БИГУС	200	25,47	17,65	8,91	296,35	0,13	0,24	69,47		87,61	269,15	54,73	4,11
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД (180)	180	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	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:		7,55	34,73	26,43	80,01	696,76	0,37	0,37	141,89		143,04	434,70	120,29	7,58

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	40	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,01		2,4	3,20	16,80	2,40	0,24
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,0	248,00	190,00	30,00	0,20

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.	160	1,57	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	0,03	16,00			25,60	17,60	14,40	3,52	
Итого по подменю:				7,56	10,20	15,88	69,28	460,84	0,13	0,34	17,20	22,4	276,80	224,40	46,80	3,94	
УЖИН																	
1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,59	1,05	6,05	5,89	82,26	0,02	0,03	25,02		27,86	19,63	10,43	0,37		
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,5	96,40	377,40	71,74	2,31		
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,0	60,36	45,04	7,03	0,08		
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
Итого по подменю:				4,57	29,17	19,93	45,58	478,44	0,26	0,46	29,51	128,5	190,62	461,57	93,40	3,04	
Итого за день:				25,75	115,16	72,40	255,62	2134,69	0,92	1,77	192,36	242,7	1049,67	1590,10	328,80	17,34	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	76,04	16,93	18,87	25,15
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	64,31	44,05	30,66	38,71
Полдник: 10-15 %	18,89	26,47	26,54	25,60
Ужин: 20-25 %	54,02	33,22	17,46	26,58
Итого за день: 85-105 %	213,26	120,67	97,94	118,59

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Гуту А.Э./

Заведующая

Гилёва Н.Л./

Меню на 02.02.2022 года (День 8)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

№ 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	
231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,24	8,98	29,73	228,72	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72	56,25	1,25	
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25	
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82	
Итого по подменю:				6,51	12,40	21,86	65,12	506,76	0,25	0,38	2,83	83,6	288,41	332,87	85,60	2,32
498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33									
Итого по подменю:				0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								

2-ОЙ ЗАВТРАК

9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,50	0,96	6,05	4,95	78,12	0,01	0,01	15,21		25,33	18,70	8,63	0,35	
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	190/10	1,34	1,91	1,79	13,44	77,54	0,08	0,06	12,67	15,0	20,43	53,50	20,47	0,72	
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	0,48	3,76	4,02	1,89	58,79	0,30	0,32	0,26	45,7	31,93	54,08	5,81	0,83	
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	5,44	31,21	193,38	0,08	0,02		23,6	9,81	40,22	7,07	0,72	
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	180	1,61	0,45	0,20	19,71	82,49	0,02	0,02	24,68		17,82	11,84	7,62	0,88	
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	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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 подменю:				9,90	17,39	18,36	99,69	633,70	0,57	0,46	52,82	84,3	120,82	244,34	64,90	5,21

ОБЕД

527/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,22	3,70	2,19	42,16	203,13	0,06	0,03	0,15	9,7	11,17	35,56	7,52	0,83	
Итого по подменю:				4,22	3,70	2,19	42,16	203,13	0,06	0,03	0,15	9,7	11,17	35,56	7,52	0,83

ПОЛДНИК

527/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,22	3,70	2,19	42,16	203,13	0,06	0,03	0,15	9,7	11,17	35,56	7,52	0,83	
Итого по подменю:				4,22	3,70	2,19	42,16	203,13	0,06	0,03	0,15	9,7	11,17	35,56	7,52	0,83

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22
Итого по подмену: 5,28 10,08 7,69 52,72 320,39 0,15 0,36 3,01 53,7 275,17 233,56 38,32 1,0:															
УЖИН															
331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200/50	1,36	18,52	18,62	13,55	295,90	0,11	0,21	51,60	24,0	68,10	226,18	45,50	3,31
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,13	1,56	0,86	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подмену: 3,86 20,86 18,87 38,50 407,30 0,14 0,22 54,40 24,0 77,23 247,24 50,56 3,71															
Итого за день: 25,65 60,78 66,79 257,04 1872,48 1,11 1,42 113,06 245,6 761,63 1058,01 239,38 12,3:															

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,96	36,43	24,95	28,15
2-ой завтрак: 5 %	0,09	0,02	0,39	0,24
Обед: 30-35 %	32,20	30,60	38,20	35,21
Полдник: 10-15 %	18,67	12,82	20,20	17,80
Ужин: 20-25 %	38,63	31,45	14,75	22,63
Итого за день: 85-105 %	112,56	111,32	98,48	104,03

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //



"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Директор / Гуту А.Э./

Заведующая / Гилёва Н.Л./

Меню на 03.02.2022 года (День 9)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

№ 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	200/5	3,70	7,87	8,25	37,01	253,72	0,21	0,19	1,46	42,4	146,55	195,50	48,88	1,22	
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/10	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31	
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	2,50	19,77	113,18	0,04	0,15	1,30	20,0	120,45	90,00	14,00	0,15	
Итого по подменю:				6,16	14,85	13,52	66,62	447,51	0,28	0,38	2,83	85,4	361,00	357,50	70,68	1,61
2-ОЙ ЗАВТРАК																
498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
Итого по подменю:				1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД																
22/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,47	0,58	4,93	4,73	65,58	0,03	0,03	3,80		13,91	21,79	14,86	0,75	
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	200/10	1,13	1,88	5,63	10,97	102,09	0,05	0,06	17,51	15,0	36,16	47,90	21,60	0,98	
35/08	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	70	1,12	11,59	5,10	11,15	136,90	0,19	1,20	17,60	4317,9	33,74	199,54	14,49	3,86	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,7	41,28	95,66	32,25	1,18	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,47	0,55	0,03	24,73	101,35	0,01	0,01	0,50		28,05	19,25	7,50	1,53	
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	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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 подменю:				10,22	23,24	23,23	101,82	709,29	0,52	1,46	65,00	4364,6	168,64	450,14	106,00	10,07
ПОЛДНИК																
540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	4,10	5,24	12,02	41,02	293,21	0,09	0,04		48,4	11,85	48,22	8,03	0,64	

№ 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	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подмену:				11,04	17,02	49,02	393,41	0,17	0,38	1,40	88,4	251,85	228,22	36,03	0,84	
УЖИН																
283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ	150/50	3,39	29,19	9,54	33,85	338,00	0,09	0,41	0,73	79,3	194,86	296,41	45,26	0,93	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,85	0,21	18,48	75,47	75,47	0,01	0,01	40,00		11,10	13,53	6,20	0,29	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	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:				33,20	10,02	76,93	530,67	0,16	0,44	40,73	79,3	215,96	342,44	58,46	1,77	
Итого за день:				30,13	82,33	63,79	305,89	2126,88	1,14	2,67	111,96	4617,7	1004,45	1385,30	275,17	15,76

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,50	22,53	25,52	24,86
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	43,04	38,72	39,01	39,41
Полдник: 10-15 %	20,44	28,37	18,78	21,86
Ужин: 20-25 %	61,48	16,70	29,48	29,48
Итого за день: 85-105 %	152,46	106,32	117,20	118,16

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,7

Зав. производ. _____ // Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 04.02.2022 года (День 10)

2-я ступень (3-7 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	15,20	24,35	3,96	295,81	0,10	0,57	0,85	325,7	138,73	262,84	21,64	2,70	
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25	
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,28	1,56	0,86	0,09	
Итого по подменю:				2,44	16,79	34,29	29,46	493,56	0,12	0,58	3,65	345,7	147,01	278,90	25,10	3,04

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

31/18	САПАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,48	0,80	4,84	4,80	65,95	0,01	0,03	4,61		23,00	25,88	13,38	0,83	
121/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ	200	1,47	6,26	2,75	14,68	108,50	0,14	0,10	17,80	6,1	25,67	124,26	37,67	1,12	
369/18	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШН	70	0,73	11,16	13,30	7,26	193,39	0,06	0,11	1,19	40,7	32,68	112,16	13,88	1,01	
377/18	ИЦЕЛИ ИЗ ГРУДКИ КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	150	1,28	3,48	5,75	15,32	126,97	0,07	0,08	74,20	26,8	86,93	67,95	32,07	1,20	
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (200)	200	1,52	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21	
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	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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 подменю:				8,33	27,45	27,71	90,77	722,29	0,38	0,36	108,48	73,6	197,86	404,83	118,46	7,14

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ 30	30	1,88	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
--------	-------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	-----	------	-------	------	------

№ 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	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22	
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	
Итого по подменю:				7,91	15,04	38,13	319,52	0,14	0,36	11,86	45,8	280,80	220,50	40,70	2,38	
УЖИН																
21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,64	0,70	4,85	6,44	72,19	0,03	0,03	2,04		14,62	27,53	18,29	0,33	
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	1,20	12,74	13,25	11,10	214,64	0,06	0,13	0,21	3,2	27,72	138,01	18,47	1,83	
151/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	130	2,53	4,15	5,42	25,31	166,61	0,17	0,14	23,69	7,8	59,56	107,99	33,16	1,16	
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	1,22	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44	
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:				19,41	23,80	69,85	571,24	0,29	0,32	85,94	11,0	117,15	296,43	82,02	3,98	
Итого за день:				22,31	71,56	100,84	239,71	2152,61	0,94	1,63	211,93	476,2	749,82	1207,66	270,28	17,94

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,09	57,15	11,29	27,42
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	50,83	46,18	34,78	40,13
Полдник: 10-15 %	14,65	25,07	14,61	17,75
Ужин: 20-25 %	35,94	39,67	26,76	31,74
Итого за день: 85-105 %	132,52	168,07	91,84	119,59

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,3

Зав. производ. _____ // Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Директор

Заведующая /Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Меню на 07.02.2022 года (День 1)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

№ 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	200	3,19	6,27	7,08	31,86	216,28	0,09	0,18	1,38	41,2	134,71	123,08	20,38	0,44
62/18	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31
460/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/10	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,0	60,36	45,04	7,03	0,08
Итого по подменю: 5,41 11,80 11,10 54,08 363,46 0,14 0,30 2,10 74,2 289,07 240,12 35,21 0,8:															
2-ОЙ ЗАВТРАК															
498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю: 1,15 11,50 46,00 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40															
ОБЕД															
31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,48	0,80	4,84	4,80	65,95	0,01	0,03	4,61		23,00	25,88	13,38	0,83
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	200	1,74	4,59	3,85	17,42	122,72	0,21	0,08	11,80	16,0	25,98	76,54	29,86	1,70
364/18	ПТИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	0,29	18,30	24,41	2,95	304,73	0,08	0,17	4,18	102,6	26,51	175,54	22,74	1,76
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	5,44	31,21	193,38	0,08	0,02		23,6	9,81	40,22	7,07	0,72
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД (180)	180	1,10	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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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 подменю: 9,58 34,27 39,51 100,31 893,99 0,47 0,34 74,59 142,2 110,93 393,09 96,72 7,1:															
ПОЛДНИК															
529/18	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С	60	2,32	4,99	6,00	23,18	166,70	0,07	0,08	13,88	44,2	27,05	58,05	11,16	0,82

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
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подмену:				10,79	11,00	31,18	266,90	0,15	0,42	15,28	84,2	267,05	238,05	39,16	1,02
УЖИН															
21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,64	0,70	4,85	6,44	72,19	0,03	0,03	2,04		14,62	27,53	18,29	0,33
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	0,23	10,50	4,98	2,31	96,02	0,08	0,15	0,53	52,4	53,46	167,55	32,79	0,76
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,42	2,99	6,45	24,15	166,60	0,18	0,11	29,56	28,4	16,48	87,85	33,99	1,34
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,28	1,56	0,86	0,09
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подмену:				16,53	16,53	62,84	466,17	0,32	0,30	34,93	80,8	93,84	303,99	90,13	2,82
Итого за день:				73,39	78,14	259,91	2036,52	1,09	1,37	128,90	381,5	767,89	1182,25	265,22	13,22

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,85	18,50	20,72	20,19
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	63,46	65,85	38,43	49,67
Полдник: 10-15 %	19,98	18,33	11,95	14,83
Ужин: 20-25 %	30,61	27,55	24,08	25,90
Итого за день: 85-105 %	135,91	130,23	99,58	113,14

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,5

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./



"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./



Меню на 08.02.2022 года (День 2)

2-я ступень (3-7 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	15,20	24,35	3,96	295,81	0,10	0,57	0,85	325,7	138,73	262,84	21,64	2,70	
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25	
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82	
Итого по подменю:				3,93	20,36	37,23	39,35	573,85	0,16	0,74	2,15	365,7	268,17	386,99	50,99	3,71

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33									
Итого по подменю:				0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								

ОБЕД

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36	
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	200/20	1,36	2,16	3,59	13,93	96,67	0,08	0,05	11,38	7,2	13,05	48,84	17,50	0,71	
354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	15,00	6,22	228,76	0,29	2,06	30,74	7656,7	24,31	304,09	18,33	6,47	
384/18	РИС ОТВАРНОЙ 130	130	3,44	3,28	5,33	34,35	198,47	0,04	0,03		23,5	5,12	71,32	23,18	0,48	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	2,33	0,50	0,02	26,75	109,17	0,01	0,01	0,45		25,38	17,33	6,75	1,39	
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	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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 подменю:				10,70	29,06	24,86	110,76	782,99	0,51	2,19	45,57	7687,5	97,16	521,98	89,46	11,18

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	40	3,13	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,01		2,4	3,20	16,80	2,40	0,24
--------	----------------	----	------	------	-------	-------	--------	------	------	--	-----	------	-------	------	------

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
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	160	1,57	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	0,03	16,00		25,60	17,60	14,40	3,52
Итого по подменю:			5,76	8,58	18,38	51,24	404,70	0,16	0,37	18,86	46,4	292,80	232,40	47,60	3,98

УЖИН

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,59	1,05	6,05	5,89	82,26	0,02	0,03	25,02		27,86	19,63	10,43	0,37
327/18	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	1,93	22,96	15,70	19,25	310,12	0,20	0,25	24,94	25,6	26,49	265,52	51,30	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.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:			5,35	26,43	22,13	56,90	532,58	0,26	0,30	53,56	25,6	66,52	308,61	69,17	5,48
Итого за день:			25,84	84,48	102,61	259,26	2298,45	1,09	3,60	120,14	8125,3	724,65	1449,98	257,22	24,41

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	37,70	62,05	15,08	31,88
2-ой завтрак: 5 %	0,09	0,02	0,39	0,24
Обед: 30-35 %	53,81	41,43	42,44	43,50
Полдник: 10-15 %	15,89	30,63	19,63	22,48
Ужин: 20-25 %	48,94	36,88	21,80	29,59
Итого за день: 85-105 %	156,44	171,02	99,33	127,69

Соотношение B : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,1

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 09.02.2022 года (День 3)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

№ 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	200	1,96	5,83	5,36	19,61	149,99	0,08	0,22	1,82	36,0	171,57	140,52	22,16	0,41	
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	0,98	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,5	139,00	101,50	10,30	0,36	
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й)	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13	
Итого по подменю:				4,42	14,09	11,94	44,23	340,69	0,15	0,43	3,23	90,5	430,87	332,02	46,46	0,90
2-ОЙ ЗАВТРАК																
498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
Итого по подменю:				1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД																
147/18	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	60	0,18	1,08	3,06	1,80	39,03	0,01	0,01	18,00		28,80	18,66	9,60	0,36	
95/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,47	1,97	4,21	14,38	103,27	0,06	0,06	13,83		32,00	57,23	26,47	1,37	
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ.	75	1,13	9,84	3,53	11,27	116,20	0,08	0,10	0,47	18,8	45,91	142,30	29,87	0,64	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,7	41,28	95,66	32,25	1,18	
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	1,47	0,29	0,19	18,20	75,71	0,02	0,01	9,63		12,69	7,73	5,55	1,09	
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	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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 подменю:				9,28	21,82	18,53	95,89	637,58	0,41	0,34	67,52	50,5	176,18	387,58	119,04	6,41
ПОЛДНИК																
547/18	МАННИК	70	2,29	4,77	5,00	23,05	156,24	0,05	0,12	0,20	52,6	46,43	70,83	9,38	0,62	

№ 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	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,0	248,00	190,00	30,00	0,20	
Итого по подменю:				5,15	12,77	8,00	51,65	329,64	0,11	0,42	1,40	72,6	294,43	260,83	39,38	0,82

УЖИН

282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С	150/50	3,49	29,41	6,67	34,87	317,18	0,11	0,42	0,71	68,3	204,27	295,25	42,75	1,34	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,85	0,21	0,08	18,48	75,47	0,01	0,01	40,00		11,10	13,53	6,20	0,29	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	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 подменю:				7,80	33,42	7,15	77,95	509,85	0,18	0,45	40,71	68,3	225,37	341,28	55,95	2,18

Итого за день: 27,80 82,10 45,62 281,22 1863,76 0,86 1,65 114,86 281,9 1133,85 1328,71 264,83 11,71

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,09	19,90	16,95	18,93
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	40,41	30,88	36,74	35,42
Полдник: 10-15 %	23,65	13,33	19,79	18,31
Ужин: 20-25 %	61,89	11,92	29,87	28,33
Итого за день: 85-105 %	152,04	76,03	107,75	103,54

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,4

Зав. производ. _____ // Калькулятор _____ //



"Утверждаю"
 ООО "Престиж"
 Директор _____ /Гуту А.Э./

"Согласовано"
 ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая _____ /Гилёва Н.Л./

Меню на 10.02.2022 года (День 4)

2-я ступень (3-7 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
220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,41	7,63	11,57	34,07	270,94	0,16	0,21	1,43	62,0	169,52	252,58	37,35	0,92
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,0	60,33	45,02	7,02	0,08
Итого по подменю:			5,68	10,61	22,75	56,77	474,22	0,20	0,30	2,08	92,0	234,85	312,10	46,97	1,21

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,56	1,04	3,65	5,64	59,61	0,01	0,03	5,13		25,92	29,45	14,98	0,98
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	200/10	2,88	5,58	5,58	28,83	187,83	0,16	0,18	17,21	30,0	99,00	129,15	33,01	1,09
337/18	СОУС МОЛОЧНЫЙ	70/30	1,39	13,78	15,26	13,90	248,06	0,08	0,18	0,60	15,2	64,36	166,75	22,91	1,88
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,64	7,86	39,05	261,55	0,29	0,14	4,92	27,2	15,29	205,57	136,60	4,59
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	180	1,61	0,45	0,20	16,12	68,12	0,02	0,02	24,68		17,72	11,84	7,62	0,87
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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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 подменю:			13,20	34,91	33,41	132,03	968,55	0,64	0,58	52,54	72,4	237,79	608,76	230,42	11,11

ПОЛДНИК

560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,79	9,46	3,45	27,85	180,26	0,07	0,10	0,05	25,3	37,89	84,54	11,91	0,64
--------	---------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

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
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22
Итого по подменю:															
УЖИН															
21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,64	0,70	4,85	6,44	72,19	0,03	0,03	2,04		14,62	27,53	18,29	0,33
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,5	96,40	377,40	71,74	2,31
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:															
Итого за день:															
29,22 89,41 82,87 297,09 2291,85 1,27 1,76 265,41 352,2 911,00 1638,23 421,73 18,31															

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,65	37,92	21,75	26,35
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	64,65	55,68	50,59	53,81
Полдник: 10-15 %	29,33	14,92	14,72	16,53
Ужин: 20-25 %	51,94	29,60	22,37	28,09
Итого за день: 85-105 %	165,57	138,12	113,83	127,33

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 11.02.2022 года (День 5)

2-я ступень (3-7 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

ЗАВТРАК

225/18	КАША "ДРУЖБА"	200	2,82	5,30	11,31	28,17	235,63	0,10	0,17	1,33	60,4	129,08	142,40	30,73	0,58
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/10	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,13	1,56	0,86	0,07
Итого по подменю:			4,82	9,44	14,09	48,20	357,32	0,13	0,21	4,20	83,4	226,21	215,96	39,39	0,94

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
Итого по подменю:			0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								

ОБЕД

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,92	1,75	5,71	9,19	95,11	0,07	0,06	16,94	15,0	26,10	46,64	17,61	0,63
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СУХОФРУКТОВ	200/50	3,11	25,33	29,39	31,09	490,17	0,30	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,47	0,55	0,03	24,73	101,35	0,01	0,01	0,50		28,05	19,25	7,50	1,53
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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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 подменю:			9,45	33,53	36,05	94,52	836,55	0,47	0,47	56,82	75,0	118,33	484,67	119,39	9,31

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ 30	30	1,88	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20

№ 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. (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
Итого по подменю:		3,56	7,33	14,54	35,57	302,46	0,13	0,37	10,40	41,8	256,80	202,50	37,90	2,31	
УЖИН															
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ)	60	0,11	0,42	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30	
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ	70	0,73	11,16	7,26	193,39	0,06	0,11	1,19	40,7	32,68	112,16	13,88	1,01	
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	150	1,28	3,48	15,32	126,97	0,07	0,08	74,20	26,8	86,93	67,95	32,07	1,20	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,24	1,45	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,0	60,36	45,04	7,03	0,08	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:		4,84	18,79	20,60	50,86	464,03	0,20	0,29	80,24	77,5	196,17	262,65	65,58	2,92	
Итого за день:		22,77	69,14	85,29	230,16	1964,69	0,93	1,34	151,66	277,7	797,51	1165,78	262,26	15,51	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,48	23,48	18,47	19,85
2-ой завтрак: 5 %	0,09	0,02	0,39	0,24
Обед: 30-35 %	62,09	60,08	36,21	46,48
Полдник: 10-15 %	13,57	24,23	13,63	16,80
Ужин: 20-25 %	34,80	34,33	19,49	25,78
Итого за день: 85-105 %	128,04	142,15	88,18	109,15

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,3

Зав. производ. _____ // Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

Директор
И.И. А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

И.И. А.Э./

Заведующая
/Гилёва Н.Л./



Меню на 14.02.2022 года (День 6)

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

№ 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																
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	3,73	7,33	7,11	37,27	242,33	0,16	0,20	1,30	40,0	137,35	195,90	38,00	1,89	
67/18	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25	
464/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ															
Итого по подменю:				6,24	11,76	19,54	62,37	472,26	0,22	0,36	2,60	80,0	262,65	300,40	54,60	2,2

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:				1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

34/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,56	1,02	6,05	5,55	80,74	0,01	0,03	4,99		25,61	28,83	14,57	0,95	
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО	200/10	0,69	2,00	5,63	6,86	86,09	0,04	0,05	30,27	15,0	47,29	43,01	18,15	0,63	
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	0,45	9,31	2,87	4,55	81,24	0,08	0,11	1,45	33,0	38,62	148,02	33,78	0,78	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,7	41,28	95,66	32,25	1,18	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	1,30	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	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	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 подменю:				8,12	21,11	22,23	84,20	621,32	0,38	0,36	65,90	79,7	174,47	385,48	117,29	6,14

ПОЛДНИК

583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,37	5,49	9,47	43,74	282,15	0,09	0,05		45,5	12,44	51,32	8,35	0,69
--------	------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	------	-------	-------	------	------

№ 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
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22
Итого по подменю:				11,87	14,97	54,30	399,41	0,18	0,38	2,86	89,5	276,44	249,32	39,15	0,91
УЖИН															
354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	15,00	6,22	228,76	0,29	2,06	30,74	7656,7	24,31	304,09	18,33	6,47
384/18	РИС ОТВАРНОЙ 130	130	3,44	3,28	5,33	34,35	198,47	0,04	0,03		23,5	5,12	71,32	23,18	0,48
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,85	0,21	0,08	18,48	75,47	0,01	0,01	40,00		11,10	13,53	6,20	0,29
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	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 подменю:				8,37	24,51	20,81	619,90	0,40	2,12	70,74	7680,3	50,53	421,44	54,71	7,71
Итого за день:				29,31	69,25	77,55	2158,89	1,19	3,23	144,10	7929,5	771,09	1363,64	269,75	18,51

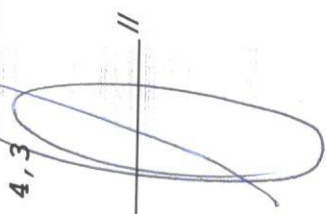
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,78	32,57	23,90	26,24
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	39,09	37,05	32,26	34,52
Полдник: 10-15 %	21,98	24,95	20,80	22,19
Ужин: 20-25 %	45,39	34,68	32,05	34,44
Итого за день: 85-105 %	128,24	129,25	113,42	119,94

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,3

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //





"Утверждаю"
ООО "Престиж"

Директор Гуту А.Э./
Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая Гилёва Н.Л./
Гилёва Н.Л./

Меню на 01.02.2022 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	38,2	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	11,5	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	9,0	54,43	40,52	6,31	0,09											
Итого по подменю:				4,50	31,41	6,54	49,17	381,06	0,11	0,44	1,35	58,7	286,31	332,17	47,10	0,91										

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	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,71

ОБЕД

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,49	0,53	3,64	4,89	54,39	0,02	0,02	1,54		11,00	20,73	13,77	0,25	
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	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	
Итого по подменю:				5,65	25,91	19,56	59,83	519,01	0,27	0,28	112,92		107,62	327,72	92,43	5,81

ПОЛДНИК

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

№ 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	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,0	248,00	190,00	30,00	0,20	
Итого по подмену:				4,57	9,49	12,50	55,19	371,22	0,10	0,33	9,20	21,8	263,20	211,40	39,00	2,14
УЖИН																
1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	45	0,45	0,79	4,54	4,47	61,89	0,01	0,02	18,76		20,89	14,71	7,81	0,28	
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,5	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	9,0	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	
Итого по подмену:				3,90	28,01	18,22	39,00	431,97	0,24	0,44	23,19	127,5	175,64	445,65	88,68	2,81
Итого за день:				19,40	95,14	57,14	211,03	1738,78	0,74	1,51	154,66	208,0	845,57	1325,74	274,41	13,51

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	74,79	13,91	24,22	27,22
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	61,69	41,62	29,47	37,07
Полдник: 10-15 %	22,60	26,60	27,19	26,52
Ужин: 20-25 %	66,69	38,77	19,21	30,86
Итого за день: 85-105 %	226,52	121,57	103,96	124,20

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Гуту А.Э./

Заведующая Гилёва Н.Л./

Меню на 02.02.2022 года (День 8)

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	
231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	150	2,24	5,43	6,78	22,35	172,11	0,14	0,16	1,15	32,9	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		20,0	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	18,0	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	70,9	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	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	150/10	0,90	1,34	1,69	8,97	56,49	0,06	0,04	8,35	15,0	16,40	37,27	13,76	0,48	
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУРС СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60/20	0,37	17,71	19,28	1,57	250,66	0,08	0,20	1,77	95,7	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		20,0	8,31	34,04	5,98	0,61	
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	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	130,7	104,67	319,74	62,35	5,07

ПОЛДНИК

559/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	60	4,30	3,97	2,02	43,01	206,13	0,06	0,04	0,15	12,2	11,96	38,90	7,89	0,87
--------	----------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	------	------



Директор

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



№ 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	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого по подмену:				9,19	6,52	51,65	302,07	0,13	0,31	2,49	48,2	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	44,0	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	
Итого по подмену:				3,71	22,08	22,32	41,76	456,22	0,17	0,31	61,86	44,0	145,71	294,80	61,24	4,70
Итого за день:				21,91	69,91	78,96	232,96	1921,99	0,80	1,24	115,47	293,8	727,38	1093,99	232,75	14,50

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,36	41,21	27,21	31,14
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	66,88	64,74	37,67	49,44
Полдник: 10-15 %	21,88	13,87	25,44	21,58
Ужин: 20-25 %	52,57	47,49	20,57	32,59
Итого за день: 85-105 %	166,45	168,00	114,76	137,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,3

Зав. производ. _____ // Калькулятор  _____ //

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 03.02.2022 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	
273/13	КАША ПШЕННАЯ	150	2,78	5,90	6,23	27,80	190,86	0,16	0,14	1,09	32,0	109,93	146,64	36,66	0,91	
62/18	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	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	18,0	108,24	81,00	12,60	0,11	
Итого по подменю:				4,99	12,59	11,25	49,94	351,38	0,23	0,32	2,33	73,0	312,17	299,64	57,06	1,31
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																
22/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,36	0,44	3,70	3,55	49,22	0,02	0,02	2,86		10,45	16,37	11,17	0,56	
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	150/10	1,17	2,49	1,68	14,21	81,97	0,07	0,08	22,30	15,0	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	3084,2	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	25,2	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	0,40	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:				7,96	18,06	15,00	85,34	548,60	0,40	1,08	58,58	3124,4	147,59	362,04	93,26	8,11
ПОЛДНИК																
540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	2,92	3,73	8,63	29,19	209,35	0,06	0,03		34,8	8,45	34,07	5,69	0,46	

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 ^{0,05}	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подменю:				9,53	13,63	37,19	309,55	0,14	0,37	1,40	74,8	248,45	214,07	33,69	0,66	
УЖИН																
283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ	120/30	3,00	23,18	6,95	29,96	275,07	0,07	0,31	0,49	59,6	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	59,6	159,82	254,14	42,83	1,11
Итого за день:				23,08	65,36	47,37	236,61	1634,20	0,89	2,12	101,60	3331,8	880,83	1138,69	234,04	13,01

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,98	23,94	24,60	25,10
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	43,00	31,91	42,04	39,19
Полдник: 10-15 %	22,69	29,00	18,32	22,11
Ужин: 20-25 %	59,19	15,26	27,73	27,80
Итого за день: 85-105 %	155,62	100,79	116,56	116,73

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,6

Зав. производ. _____ // *Калькулятор* _____ //

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./



Директор

Гуту

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

Меню на 04.02.2022 года (День 10)

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		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	313,7	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		20,0	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	
Итого по подменю:				2,34	16,78	31,81	23,43	447,06	0,12	0,58	3,37	333,7	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	
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																
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	
121/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ	150	1,10	4,69	2,06	11,01	81,37	0,10	0,07	13,35	4,6	19,26	93,20	28,25	0,84	
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	50	0,52	10,04	12,86	9,20	192,67	0,06	0,11	3,45	42,1	29,98	102,12	14,92	1,02	
377/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	120	1,01	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,6	69,53	54,30	25,63	0,96	
485/18	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	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 РЖАНОЙ ПОРЦ.	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:				6,03	22,08	22,78	69,77	572,44	0,29	0,28	86,47	68,3	152,02	317,89	91,50	5,50
ПОЛДНИК																
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01			1,8	2,40	1,80	0,18	

№ 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
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	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
Итого по подменю:				2,37	6,75	14,04	298,20	0,12	0,30	11,34	37,8	232,80	184,50	35,10	2,34
УЖИН															
21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,49	0,53	3,64	4,89	54,39	0,02	0,02	1,54		11,00	20,73	13,77	0,25
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,79	9,10	9,47	7,93	153,31	0,04	0,09	0,15	2,3	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	7,2	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
Итого по подменю:				5,60	15,25	18,38	472,21	0,24	0,26	77,56	9,5	99,91	240,91	68,74	3,24
Итого за день:				17,12	61,18	87,33	1825,43	0,79	1,44	186,74	449,4	643,38	1029,96	227,56	15,81

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	39,95	67,68	11,54	31,93
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	52,57	48,47	34,37	40,89
Полдник: 10-15 %	16,07	29,87	17,84	21,30
Ужин: 20-25 %	36,31	39,11	30,28	33,73
Итого за день: 85-105 %	145,67	185,81	97,89	130,39

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,2

Зав. производ. _____ // Калькулятор  _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор / Гуту А.Э./

Заведующая / Гилёва Н.Л./

Меню на 07.02.2022 года (День 1)

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

ЗАВТРАК

Итого по подменю: 4,49 10,09 9,25 44,93 303,32 0,12 0,24 1,69 63,1 249,37 204,87 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	
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

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	12,0	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	102,6	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		20,0	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	0,40	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:				7,42	30,64	35,07	78,31	751,43	0,38	0,29	62,31	134,6	86,32	339,24	78,38	5,81

ПОЛДНИК

529/18	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С	60	2,32	4,99	6,00	23,18	166,70	0,07	0,08	13,88	44,2	27,05	58,05	11,16	0,82
--------	-----------------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

№ 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
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подменю: 3,12 10,79 11,00 31,18 266,90 0,15 0,42 15,28 84,2 267,05 238,05 39,16 1,02															
УЖИН															
21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,49	0,53	3,64	4,89	54,39	0,02	0,02	1,54		11,00	20,73	13,77	0,25
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	0,20	9,00	4,30	2,01	82,70	0,07	0,13	0,45	45,0	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	22,8	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
Итого по подменю: 4,52 13,50 13,29 45,22 354,34 0,25 0,25 28,15 67,8 76,84 249,00 72,65 2,22															
Итого за день: 20,33 65,34 68,93 207,48 1711,51 0,92 1,22 115,43 349,8 692,38 1039,96 226,81 11,62															

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,02	19,68	22,13	21,67
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	72,95	74,62	38,58	53,67
Полдник: 10-15 %	25,69	23,40	15,36	19,06
Ужин: 20-25 %	32,14	28,28	22,28	25,31
Итого за день: 85-105 %	155,57	146,66	102,21	122,25

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  _____ //

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Меню на 08.02.2022 года (День 2)

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	313,7	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		20,0	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	18,0	111,76	98,69	24,08	0,71												
Итого по подменю:				2,88	19,99	34,46	28,84	505,35	0,16	0,72	2,02	351,7	254,77	375,13	48,32	3,61											
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	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76												
ОБЕД																											
146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	0,05	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18												
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/10	0,79	1,21	2,07	7,93	55,14	0,05	0,03	6,83	3,6	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	6125,9	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		21,6	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												
Итого по подменю:				8,40	22,55	19,85	618,40	0,38	1,73	33,31	6151,1	71,22	408,25	67,71	8,71												
ПОЛДНИК																											
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18												

№ 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
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	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
Итого по подменю: 2,47 6,79 14,08 37,19 302,64 0,12 0,30 12,34 37,8 234,40 185,60 36,00 2,51															
УЖИН															
1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	45	0,45	0,79	4,54	4,47	61,89	0,01	0,02	18,76		20,89	14,71	7,81	0,28
327/18	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	1,93	22,98	15,71	19,26	310,33	0,20	0,25	24,95	25,6	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
Итого по подменю: 4,71 25,43 20,55 50,57 488,98 0,24 0,29 47,31 25,6 57,59 297,43 65,19 5,21															
Итого за день: 19,24 75,08 89,26 211,84 1950,89 0,92 3,06 102,98 6566,2 630,78 1275,21 224,42 21,91															

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	47,60	73,32	14,21	36,10
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	53,69	42,23	43,05	44,17
Полдник: 10-15 %	16,17	29,96	18,32	21,62
Ужин: 20-25 %	60,55	43,72	24,91	34,93
Итого за день: 85-105 %	178,76	189,91	104,35	139,35

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 2,8

Зав. производ. _____ // Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Директор

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Меню на 09.02.2022 года (День 3)

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		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	1,47	4,37	4,02	14,71	112,49	0,06	0,16	1,37	27,0	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	11,5	49,00	42,50	5,30	0,27
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й)	180	1,23	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,0	108,27	81,00	12,60	0,12

Итого по подменю: 3,68 9,78 7,74 37,85 260,14 0,12 0,32 2,58 56,5 285,95 228,89 34,52 0,61

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

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	15,0	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	12,5	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	25,2	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

Итого по подменю: 6,90 15,71 15,13 72,34 488,31 0,31 0,26 51,23 52,7 137,24 288,16 88,84 4,92

ПОЛДНИК

547/18	МАННИК	50	1,59	3,41	3,86	16,47	114,27	0,04	0,09	0,14	39,0	33,25	50,70	6,70	0,44
--------	--------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

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 ^с	Р	Mg	Fe
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,0	248,00	190,00	30,00	0,20
Итого по подменю: 4,45 11,41 6,86 45,07 287,67 0,10 0,39 1,34 59,0 281,25 240,70 36,70 0,6															
УЖИН															
282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С	120/30	2,82	19,65	12,42	27,96	302,22	0,08	0,37	0,75	151,1	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
Итого по подменю: 6,44 22,85 12,80 64,14 463,18 0,13 0,39 31,55 151,1 184,47 283,48 42,54 1,8															
Итого за день: 22,25 60,07 42,85 227,24 1534,82 0,68 1,38 94,70 319,4 901,71 1050,03 209,80 9,8															

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,29	16,47	18,65	18,58
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	37,40	32,19	35,64	34,88
Полдник: 10-15 %	27,17	14,60	22,20	20,55
Ужин: 20-25 %	54,40	27,23	31,60	33,08
Итого за день: 85-105 %	143,02	91,17	111,94	109,63

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,8

Зав. производ. _____ // Калькулятор *[подпись]* _____ //

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



Директор Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая Гилёва Н.Л./

Меню на 10.02.2022 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		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	46,5	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		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25														
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-И ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,0	54,43	40,52	6,31	0,09														
Итого по подменю:		4,59	8,56	19,74	51,49	417,72	0,16	0,24	1,66	75,5	186,55	244,37	36,91	1,01															
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														
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	1,71															
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	26,7	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	14,3	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	20,0	11,22	150,80	100,20	3,37														
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	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:		10,45	26,82	25,11	107,78	764,37	0,50	0,45	43,42	61,0	200,26	475,12	175,71	8,41															
ПОЛДНИК																													
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,79	9,46	3,45	27,85	180,26	0,07	0,10	0,05	25,3	37,89	84,54	11,91	0,64														

№ 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
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
Итого по подменю:				14,68	7,95	36,49	276,20	0,14	0,37	2,39	61,3	253,89	246,54	37,11	0,82
УЖИН															
21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,49	0,53	3,64	4,89	54,39	0,02	0,02	1,54		11,00	20,73	13,77	0,25
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,5	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
Итого по подменю:				27,81	16,52	54,47	477,78	0,25	0,42	185,38	118,5	124,61	420,69	92,77	3,4
Итого за день:				24,93	78,19	69,64	258,07	1,07	1,50	240,85	316,3	778,11	1395,52	349,70	15,5

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,38	42,00	25,36	29,84
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	63,86	53,43	53,09	54,60
Полдник: 10-15 %	34,95	16,91	17,98	19,73
Ужин: 20-25 %	66,21	35,15	26,83	34,13
Итого за день: 85-105 %	186,17	148,17	127,13	140,83

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

Зав. производ. _____ // **Калькулятор** _____ //

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



Директор Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая Гилёва Н.Л./



Меню на 11.02.2022 года (День 5)

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		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
225/18	КАША "ДРУЖБА"	150	2,12	3,98	8,48	21,19	177,00	0,08	0,13	0,99	45,3	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	23,0	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
Итого по подменю:		4,02	8,12	11,26	40,20	294,58	0,11	0,17	3,58	68,3	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
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															
146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	0,05	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
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	15,0	21,74	36,52	13,43	0,48
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150/30	2,38	19,76	22,48	23,15	373,94	0,23	0,28	27,56	44,1	26,67	264,23	54,27	3,92
492/18	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30			0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ. 40	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	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:		7,02	25,67	27,83	72,85	644,50	0,34	0,35	42,15	59,1	87,72	371,33	88,94	7,02	
ПОЛДНИК															
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	0,39	3,06	54,10		0,01			0,6	0,80	4,20	0,60	0,06
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

№ 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	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подменю:				2,31	6,55	8,42	23,07	194,26	0,12	0,36	10,40	40,6	255,20	194,10	36,70	2,24
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	
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ	50	0,52	10,04	12,86	9,20	192,67	0,06	0,11	3,45	42,1	29,98	102,12	14,92	1,02	
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	120	1,01	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,6	69,53	54,30	25,63	0,96	
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-И ВАРИАНТ)	180	1,21	1,31	1,13	12,14	63,91	0,02	0,07	0,59	9,0	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	
Итого по подменю:				4,79	17,45	18,98	54,00	456,58	0,18	0,27	66,20	72,7	168,66	234,96	58,08	2,70
Итого за день:				18,92	58,11	66,81	197,96	1625,44	0,77	1,17	130,33	240,7	718,04	989,47	222,57	14,61

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,33	23,96	19,80	21,04
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	61,12	59,21	35,89	46,04
Полдник: 10-15 %	15,60	17,91	11,36	13,88
Ужин: 20-25 %	41,55	40,38	26,60	32,61
Итого за день: 85-105 %	138,36	142,15	97,52	116,10

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  _____ //

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Директор

Заведующая /Гилёва Н.Л./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Меню на 14.02.2022 года (День 6)

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		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	30,2	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		20,0	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	15,0	90,20	67,50	10,50	0,10											
Итого по подменю:				4,86	9,19	17,17	48,57	385,62	0,17	0,27	1,96	65,2	198,23	228,94	41,60	1,71										
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	1,71										
ОБЕД																										
34/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	45	0,42	0,77	4,54	4,16	60,53	0,01	0,02	3,74		19,17	21,61	10,93	0,71											
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО	150/10	0,45	1,44	4,58	4,54	65,13	0,03	0,04	20,66	15,0	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	23,7	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	25,2	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											
Итого по подменю:				6,00	15,43	17,26	63,41	470,67	0,28	0,26	48,91	63,9	129,62	284,62	86,34	4,61										
ПОЛДНИК																										
583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,74	4,58	8,09	37,38	240,69	0,07	0,03		39,0	10,41	40,23	6,68	0,56											

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
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
Итого по подменю:															
УЖИН															
354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	0,50	13,79	12,21	5,03	185,15	0,23	1,65	24,60	6125,9	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		21,6	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
Итого по подменю:															
Итого за день:															
22,54 53,23 64,65 228,93 1710,57 0,91 2,54 116,61 6351,6 603,97 1057,25 210,68 14,91															

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,88	36,53	23,93	27,54
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	36,74	36,72	31,24	33,62
Полдник: 10-15 %	23,33	26,79	22,67	24,05
Ужин: 20-25 %	44,02	36,83	31,08	34,44
Итого за день: 85-105 %	126,74	137,55	112,77	122,18

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,3

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //