

"Утверждаю"

ООО "Престиж"



Директор

Булу А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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

226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	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	0,71	

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	1,76	

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	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	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
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	19,08	78,13	0,01	0,01	0,38	21,11	14,48	5,64	1,15
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01	0,01	2,00	6,50	1,40	0,11	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	1,24
Итого по подменю:		8,37	30,83	35,00	84,47	776,17	0,37	0,29	17,69	134,6	98,99	346,29	77,04	6,61

ПОЛДНИК

529/18	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	60	3,79	3,65	3,72	37,94	199,82	0,06	0,04	0,13	19,7	11,27	36,79	7,06	0,78
--------	--	----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

№ 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	0,0	
Итого по подмену:				9,45	8,72	45,94	300,02	0,14	0,38	1,53	59,7	251,27	216,79	35,06	0,0	
УЖИН																
148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	40	0,03	0,05	0,19	0,31	3,12			0,38		1,28	1,20	0,52	0,0	
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	0,0	
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	1,0	
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,17	36,97			2,52		2,84	1,42	0,78	0,0	
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	0,2	
Итого по подмену:				4,06	13,02	9,84	40,64	303,07	0,23	0,23	26,99	67,8	67,12	229,47	59,40	2,0
Итого за день:				22,29	63,71	63,13	223,82	1718,10	0,88	1,16	55,90	325,3	679,55	1006,22	208,12	12,1

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,69	15,42	17,21	16,85
2-ой завтрак: 5 %	0,59	0,53	3,00	1,97
Обед: 30-35 %	57,09	58,33	32,36	43,12
Полдник: 10-15 %	17,50	14,53	17,60	16,67
Ужин: 20-25 %	24,11	16,40	15,57	16,84
Итого за день: 85-105 %	117,98	105,22	85,75	95,45

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"



Директор

Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая

Гилёва Н.Л./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,80	5,49	5,37	28,00	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	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	0,04	0,14	1,17	18,0	111,76	98,69	24,08	0,71
Итого по подменю:		5,29	10,29	17,96	52,90	414,29	0,18	0,30	2,15	68,2	219,79	260,13	55,18	2,3

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРУ)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/10	0,79	1,21	2,07	7,93	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	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	0,04	0,02		21,6	4,72	65,82	21,40	0,44
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	11,92	0,02	0,01	8,01		10,46	6,44	4,62	0,90
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:		7,78	22,58	20,04	77,96	582,49	0,41	1,74	49,44	6151,1	59,17	403,41	70,49	8,6

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	0,02	0,01		1,8	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	
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:				6,39	13,68	27,39	258,24	0,09	0,28	2,34	37,8	218,40	174,60	27,00	0,36	
УЖИН																
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	
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	
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:				2,77	17,09	22,20	31,29	393,41	0,14	0,60	5,95	313,7	155,08	286,10	31,88	3,96
Итого за день:				18,11	56,67	74,20	197,38	1683,95	0,84	2,94	67,88	6570,8	665,24	1133,04	191,75	17,04

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,06	29,93	20,27	23,02
2-ой завтрак: 5 %	0,59	0,53	3,00	1,97
Обед: 30-35 %	41,81	33,40	29,87	32,36
Полдник: 10-15 %	11,83	22,80	10,49	14,35
Ужин: 20-25 %	31,65	37,00	11,99	21,86
Итого за день: 85-105 %	104,94	123,67	75,62	93,55

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,5

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор /Гулу А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
233/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,50	4,19	5,58	25,02	167,01	0,05	0,15	1,15	32,9	109,06	115,14	23,84	0,34
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:			4,71	9,60	9,30	48,16	314,66	0,11	0,31	2,36	62,4	266,33	238,64	41,74	0,75

ЗАВТРАК

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
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	19,08	78,13		0,01	0,38		21,11	14,48	5,64	1,15
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:			7,62	15,88	14,99	76,20	503,16	0,29	0,26	43,60	52,7	147,79	296,20	89,86	5,16

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
--------	--------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

№ 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:				11,41	6,86	45,07	287,67	0,10	0,39	1,34	59,0	281,25	240,70	36,70	0,64	
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	
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	2,76	0,12	0,11	27,63	111,94	0,01	0,01	2,68		8,43	9,88	2,41	0,64	
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:				22,81	12,85	75,27	507,92	0,13	0,39	3,43	151,1	184,30	282,96	40,18	2,22	
Итого за день:				25,11	60,02	44,32	252,54	1648,93	0,65	1,37	58,73	325,3	892,47	1067,30	215,68	10,52

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,78	15,50	18,45	17,48
2-ой завтрак: 5 %	0,59	0,53	3,00	1,97
Обед: 30-35 %	29,41	24,98	29,20	27,95
Полдник: 10-15 %	21,13	11,43	17,27	15,98
Ужин: 20-25 %	42,24	21,42	28,84	28,22
Итого за день: 85-105 %	111,15	73,87	96,76	91,61

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО «Престиж»



Директор

Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая

Гулёва Н.Л./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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	46,5	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-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:		4,59	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	1,76	

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	26,7	89,28	30,16	1,03
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫЙ	50/30	1,07	10,14	11,47	10,73	186,73	0,06	0,14	0,54	14,3	56,44	17,63	1,36
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:		10,22	24,62	23,94	105,54	736,11	0,34	0,36	39,81	61,0	197,35	358,36	81,49	5,71

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	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																
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР(О)ГУРЦЫ)	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	
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	0,20	8,99	4,51	2,00	84,52	0,07	0,12	0,45	40,2	45,53	143,24	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	
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 150	150	0,81	0,05	0,01	8,14	32,80			2,08		2,34	1,16	0,64	0,06	
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:				4,50	13,99	9,98	44,97	325,56	0,25	0,23	28,97	63,0	73,86	246,17	65,74	2,32
Итого за день:				23,74	62,17	61,93	246,33	1791,11	0,91	1,22	80,83	260,9	724,45	1104,24	228,45	11,61

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	15,85	32,90	19,73	23,21
2-ой завтрак: 5 %	0,59	0,53	3,00	1,97
Обед: 30-35 %	45,59	39,90	40,44	40,89
Полдник: 10-15 %	27,19	13,25	13,98	15,34
Ужин: 20-25 %	25,91	16,63	17,23	18,09
Итого за день: 85-105 %	115,13	103,22	94,38	99,51

Соотношение B : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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	45,3	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 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	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30			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:			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	6,25	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																
154/18	БОБОВЫЕ	40	0,90	1,21	2,25	9,02	61,15	0,15	0,06		8,0	14,08	121,00	41,60	1,48	
369/18	КОНСЕРВИРОВАННЫЕ КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ	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	ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КАПУСТА ТУШЕННАЯ	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	
458/18	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,80			7,98	31,94					0,29	0,04	0,03	0,03	
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:				5,20	17,07	20,06	58,10	481,24	0,30	0,25	62,81	71,7	121,88	303,46	87,78	3,94
Итого за день:				19,33	57,73	67,89	202,06	1650,10	0,89	1,15	126,94	239,7	671,26	1057,97	252,27	15,84

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	15,04	18,77	15,40	16,37
2-ой завтрак: 5 %	0,59	0,53	3,00	1,97
Обед: 30-35 %	47,54	46,38	27,91	35,81
Полдник: 10-15 %	12,13	14,03	8,84	10,79
Ужин: 20-25 %	31,61	33,43	22,26	26,74
Итого за день: 85-105 %	106,91	113,15	77,42	91,67

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,5

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"



Директор «Престиж» / Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая / Гилёва Н.Л./



День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N 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														
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	1,76															

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
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

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
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:		5,66	14,94	12,76	60,01	414,66	0,28	0,25	47,97	63,9	117,25	275,01	81,01	4,11	

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:				9,80	12,59	46,02	336,63	0,14	0,30	2,34	75,0	226,41	202,23	31,88	0,74

УЖИН

372/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	3,27	14,17	20,89	32,67	375,38	0,09	0,12	3,01	42,0	20,34	175,50	36,97	1,56
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	2,76	0,12	0,11	27,63	111,94	0,01	0,01	2,68		8,43	9,88	2,41	0,64
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:				15,81	21,16	70,14	534,20	0,12	0,14	5,69	42,0	32,77	198,38	42,18	2,44

Итого за день: 22,91 50,06 64,00 232,58 1706,63 0,73 0,98 65,96 246,1 587,46 913,36 203,87 10,8:

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,02	28,62	18,61	21,42
2-ой завтрак: 5 %	0,59	0,53	3,00	1,97
Обед: 30-35 %	27,67	21,27	22,99	23,04
Полдник: 10-15 %	18,15	20,98	17,63	18,70
Ужин: 20-25 %	29,28	35,27	26,87	29,68
Итого за день: 85-105 %	92,70	106,67	89,11	94,81

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,6

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"



Директор / Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая / Гилёва Н.Л./



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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																														
233/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,50	4,19	5,58	25,02	167,01	0,05	0,15	1,15	32,9	109,06	115,14	23,84	0,34															
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:		4,49	8,30	8,18	50,49	308,64	0,09	0,24	1,78	53,4	212,49	198,16	35,45	0,76																

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
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
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
339/18	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	50	0,54	6,50	7,37	5,38	113,82	0,03	0,06	0,02		4,81	66,69	8,84	0,98
201/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,18	2,47	10,96	11,78	155,61	0,08	0,08	24,91	42,6	47,30	65,78	26,93	0,85
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	19,08	78,13		0,01	0,38		21,11	14,48	5,64	1,15
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:		7,15	15,52	20,85	71,48	535,62	0,26	0,22	39,64	42,6	101,94	249,65	74,63	5,21	

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	
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: 3,49 9,17 12,18 47,35 335,70 0,08 0,31 1,20 21,8 250,40 202,60 31,80 0,31																
УЖИН																
25/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	45	0,28	0,88	3,66	2,76	47,48	0,03	0,02	2,76		10,28	23,90	12,19	0,28	
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150/30	2,53	34,15	4,82	25,31	281,24	0,09	0,44	0,92	47,3	229,32	312,30	44,89	0,79	
458/18	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,80			7,98	31,94					0,29	0,04	0,03	0,03	
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: 4,59 36,55 8,64 45,89 407,54 0,14 0,47 3,68 47,3 243,89 349,24 59,91 1,31																
Итого за день: 20,50 69,86 50,17 223,05 1623,02 0,59 1,26 54,30 165,1 821,52 1008,45 208,99 9,31																

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	15,37	13,63	19,34	17,15
2-ой завтрак: 5 %	0,59	0,53	3,00	1,97
Обед: 30-35 %	28,74	34,75	27,39	29,76
Полдник: 10-15 %	16,98	20,30	18,14	18,65
Ужин: 20-25 %	67,69	14,40	17,58	22,64
Итого за день: 85-105 %	129,37	83,62	85,46	90,17

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

"Согласовано"

ООО "Престиж"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор Луту А.Э./

Заведующая Гилёва Н.Л./



День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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		
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	1,9:		

ЗАВТРАК

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 СУФЛЕ ИЗ КУРС СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/10 60/20	0,90	1,34	1,69	8,97	56,49	0,06	0,04	8,35	15,0	37,27	13,76	0,48	
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	3,37	
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.10	150 10	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:			7,76	30,29	31,60	78,72	720,42	0,44	0,38	44,41	130,7	107,58	436,50	156,57	7,8:

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
--------	----------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

№ 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: 5,16 9,19 6,52 51,65 302,07 0,13 0,31 2,49 48,2 227,96 200,90 33,09 1,01															
УЖИН															
148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	40	0,03	0,05	0,19	0,31	3,12			0,38		1,28	1,20	0,52	0,03
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
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 150	150	0,81	0,05	0,01	8,14	32,80			2,08		2,34	1,16	0,64	0,06
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: 2,21 16,81 22,23 22,23 356,18 0,12 0,58 3,31 313,7 145,63 277,30 25,60 3,00															
Итого за день: 20,64 66,84 80,04 215,67 1850,21 0,91 1,60 60,53 563,6 730,21 1193,25 291,33 15,51															

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,94	32,28	21,16	24,22
2-ой завтрак: 5 %	0,59	0,53	3,00	1,97
Обед: 30-35 %	56,09	52,67	30,16	40,02
Полдник: 10-15 %	17,02	10,87	19,79	16,78
Ужин: 20-25 %	31,13	37,05	8,52	19,79
Итого за день: 85-105 %	123,78	133,40	82,63	102,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор / Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая / Гилёва Н.Л./



День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	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	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	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	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	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:			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	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:			0,32	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	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	150/10	2,49	1,68	14,21	81,97	0,07	0,08	22,30	15,0	47,61	63,24	28,90	1,35
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - ОТВАРНЫЕ	50/20	5,50	6,72	7,67	113,19	0,04	0,08	2,58	16,2	25,80	74,55	12,68	0,89
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	110	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,0	8,31	34,04	5,98	0,61
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	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	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			16,66	13,70	91,01	554,05	0,23	0,21	26,76	51,2	121,03	242,41	68,80	5,54

ПОЛДНИК

540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	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	XE	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:				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	
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	2,76	0,12	0,11	27,63	111,94	0,01	0,01	2,68		8,43	9,88	2,41	0,64	
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:				6,74	24,82	7,22	67,43	433,89	0,10	0,33	3,17	59,6	159,65	253,62	40,47	1,66
Итого за день:				24,75	63,92	46,12	253,41	1684,39	0,72	1,25	41,66	258,6	854,10	1018,54	207,22	10,86

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,31	18,75	19,13	19,52
2-ой завтрак: 5 %	0,59	0,53	3,00	1,97
Обед: 30-35 %	30,85	22,83	34,87	30,78
Полдник: 10-15 %	17,65	22,72	14,25	17,20
Ужин: 20-25 %	45,96	12,03	25,84	24,10
Итого за день: 85-105 %	118,37	76,87	97,09	93,58

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,0

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"



Директор / Гуту А.Э./

День 10

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая / Гилёва Н.Л./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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
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
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:		4,07	5,57	18,42	40,68	350,68	0,10	0,14	3,51	65,3	104,66	122,78	26,45	0,76	

ЗАВТРАК

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

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
116/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	0,62	1,12	3,13	6,24	57,61	0,04	0,03	11,95		14,83	28,78	11,01	0,46
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУШЕННЫЕ 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 18	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	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:		5,40	18,34	21,46	63,48	520,44	0,23	0,24	85,57	63,7	142,90	252,54	73,18	4,90	

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
--------	----------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	-----	------	-------	------	------

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 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.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:				6,75	14,04	36,21	298,20	0,12	0,30	11,34	37,8	232,80	184,50	35,10	2,34	
УЖИН																
366/18	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	50	0,26	5,20	6,61	2,57	90,53	0,02	0,06	0,41	39,1	7,73	55,17	6,56	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	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	19,08	78,13		0,01	0,38		21,11	14,48	5,64	1,15	
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:				9,70	12,10	48,89	343,23	0,17	0,18	21,26	64,3	65,86	159,17	40,80	2,81	
Итого за день:				17,51	40,68	66,34	197,10	1548,07	0,64	0,88	129,68	231,1	559,02	727,79	182,73	12,61

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	10,31	30,70	15,59	19,48
2-ой завтрак: 5 %	0,59	0,53	3,00	1,97
Обед: 30-35 %	33,96	35,77	24,32	28,91
Полдник: 10-15 %	12,50	23,40	13,87	16,57
Ужин: 20-25 %	17,96	20,17	18,73	19,07
Итого за день: 85-105 %	75,33	110,57	75,52	86,00

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,6 : 4,8

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //