

"Утверждаю"

ООО "Престиж"



Директор / Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая / Гилёва Н.Л./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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		
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 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		
460/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ 18Г	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	0,81			

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	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 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
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
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	2,33	0,50	0,02	23,26	95,20	0,01	0,01	0,45		25,28	17,33	6,75	1,38
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:		10,81	34,50	39,42	108,13	925,36	0,47	0,34	21,04	142,2	126,08	401,51	95,10	8,11	

ПОЛДНИК

529/18	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕНЬЕ 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	0,20	
Итого по подменю:				9,45	8,72	45,94	300,02	0,14	0,38	1,53	59,7	251,27	216,79	35,06	0,98	
<b>УЖИН</b>																
148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	60	0,05	0,07	0,28	0,46	4,67			0,58		1,92	1,80	0,78	0,05	
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 подменю:				5,20	15,90	11,96	56,86	398,65	0,29	0,27	33,47	80,8	81,14	278,26	72,62	2,51
Итого за день:				27,16	71,65	71,20	276,51	2033,49	1,05	1,30	60,14	357,0	754,56	1143,68	241,99	13,94

**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 %	63,89	65,70	41,43	51,41
Полдник: 10-15 %	17,50	14,53	17,60	16,67
Ужин: 20-25 %	29,44	19,93	21,79	22,15
Итого за день: 85-105 %	132,69	118,67	105,94	112,97

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж"



Директор

Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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		

**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 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:		7,27	12,49	19,99	72,66	520,37	0,22	0,37	2,60	80,0	266,79	320,05	67,35	2,94	

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	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**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
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
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	1,47	0,29	0,19	14,71	61,73	0,02	0,01	9,63		12,59	7,73	5,55	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
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:		9,97	29,03	25,09	99,98	741,85	0,55	2,20	66,75	7687,5	78,97	513,58	91,86	11,01	

**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
--------	----------------	----	------	------	-------	-------	--------	------	------	--	-----	------	-------	------	------

№ 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:				7,94	17,74	35,56	333,66	0,11	0,34	2,86	46,4	267,20	214,80	33,20	0,40	
<b>УЖИН</b>																
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	
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	
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (200)	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20	
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:				3,49	18,28	22,38	34,95	414,38	0,16	0,60	14,53	313,7	171,74	304,42	40,40	4,50
Итого за день:				26,07	67,74	85,20	254,65	2056,26	1,05	3,52	88,74	8127,7	791,70	1359,85	236,81	20,40

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,13	33,32	27,84	28,91
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	53,76	41,82	38,31	41,21
Полдник: 10-15 %	14,70	29,57	13,62	18,54
Ужин: 20-25 %	33,85	37,30	13,39	23,02
Итого за день: 85-105 %	125,44	142,00	97,57	114,24

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,8

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор /Путу А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
233/18	КАША РИСОВАЯ	200	3,33	5,58	7,38	33,26	221,80	0,07	0,20	1,53	43,6	145,39	153,45	31,77	0,45		
62/18	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 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:				5,79	13,84	13,96	57,88	412,50	0,14	0,41	2,94	98,1	404,69	344,95	56,07	0,94	

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	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	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	2,33	0,50	0,02	23,26	95,20	0,01	0,01	0,45		25,28	17,33	6,75	1,38	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,90	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:				10,14	22,03	18,36	100,95	657,07	0,40	0,34	58,34	50,5	188,77	397,18	120,24	6,70

ПОЛДНИК

547/18	МАННИК	70	2,29	4,77	5,00	23,05	156,24	0,05	0,12	0,20		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 подмену:				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
<b>УЖИН</b>																
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	
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	3,07	0,13	0,12	30,70	124,39	0,01	0,01	2,98		9,37	10,98	2,68	0,72	
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:				9,02	33,34	7,19	90,17	558,77	0,18	0,45	3,69	68,3	223,64	338,73	52,43	2,61
Итого за день:				31,25	81,98	47,51	312,15	2003,98	0,84	1,63	68,37	289,5	1118,53	1348,69	272,12	12,4

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,63	23,27	22,18	22,92
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	40,80	30,60	38,68	36,50
Полдник: 10-15 %	23,65	13,33	19,79	18,31
Ужин: 20-25 %	61,74	11,98	34,55	31,04
Итого за день: 85-105 %	151,81	79,18	119,60	111,33

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,8

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //   
 Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж"



Директор

Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая

Гилёва Н.Л./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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**

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 1,25

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	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
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 ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	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: 12,41 31,16 30,99 124,19 900,38 0,43 0,46 47,62 68,8 232,31 443,41 100,89 7,31

**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:				3,85	15,84	8,95	38,41	297,52	0,16	0,43	2,91	69,3	301,89	282,54	42,71	0,81
<b>УЖИН</b>																
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30	
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	0,23	10,49	5,22	2,30	98,14	0,08	0,14	0,53	46,8	53,12	167,16	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	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 подменю:				5,26	16,24	11,98	52,54	382,92	0,31	0,27	37,09	75,2	88,93	294,07	80,24	2,80
Итого за день:				28,35	73,85	74,67	283,41	2101,04	1,11	1,47	91,70	305,4	864,98	1339,12	274,81	13,61

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

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 %	57,70	51,65	47,58	50,02
Полдник: 10-15 %	29,33	14,92	14,72	16,53
Ужин: 20-25 %	30,07	19,97	20,13	21,27
Итого за день: 85-105 %	136,76	124,45	108,59	116,72

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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	
<b>ЗАВТРАК</b>																
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	0,91
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	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	
<b>ОБЕД</b>																
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
<b>ПОЛДНИК</b>																
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ 30	30	1,88	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01			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	

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	
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	2,36		
<b>УЖИН</b>																
154/18	БОБОВЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	1,35	1,81	3,38	13,52	91,73	0,23	0,09		12,0	21,12	181,50	62,40	2,23	
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ	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	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	18	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	
458/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03	
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:		5,84	18,73	22,67	60,84	522,33	0,39	0,29	75,39	79,5	147,09	381,15	112,58	4,86		
Итого за день:		24,82	69,03	87,35	250,63	2064,66	1,13	1,35	148,81	279,7	755,43	1291,28	313,26	18,87		

**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 %			4,41	2,56
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 %	34,69	37,78	23,31	29,02
Итого за день: 85-105 %	127,83	145,58	96,03	114,70

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,6

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



Директор Гуту А.Э.

Заведующая Гилёва Н.Л.



День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 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	Fe		
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 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	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:				6,24	11,76	19,54	472,26	0,22	0,36	2,60	80,0	262,65	300,40	54,60	2,2		

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
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	1,39	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:				7,67	20,51	16,24	547,36	0,39	0,34	65,11	79,7	159,06	374,65	111,12	5,4

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:				5,43	11,87	14,97	54,30	399,41	0,18	0,38	2,86	89,5	276,44	249,32	39,15	0,91
<b>УЖИН</b>																
372/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	3,81	16,53	24,40	38,10	438,14	0,10	0,14	3,51	49,0	23,73	204,70	43,13	1,82	
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	3,07	0,13	0,12	30,70	124,39	0,01	0,01	2,98		9,37	10,98	2,68	0,72	
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:				9,34	20,46	24,92	93,40	679,73	0,17	0,17	6,49	49,0	43,10	248,18	52,81	3,01
Итого за день:				29,83	64,60	75,67	301,36	2144,76	0,97	1,26	79,06	298,2	748,25	1179,55	261,68	13,11

**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 %	37,98	27,07	30,57	30,41
Полдник: 10-15 %	21,98	24,95	20,80	22,19
Ужин: 20-25 %	37,89	41,53	35,79	37,76
Итого за день: 85-105 %	119,63	126,12	115,46	119,15

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,7

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //





Директор

/Гуту А.Э./



Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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														
<b>ЗАВТРАК</b>																												
233/18	КАША РИСОВАЯ	200	5,58	7,38	33,26	221,80	0,07	0,20	1,53	43,6	153,45	31,77	0,45															
62/18	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,5	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	45,02	7,02	0,08															
Итого по подменю:		5,55	12,39	12,71	55,48	385,85	0,12	0,34	2,29	88,1	344,72	49,09	0,85															

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15	11,50	46,00	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	46,00	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,10	0,48	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	13,80	14,40	8,40	0,36
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ КОТЛЕТЫ	200	2,29	2,37	16,58	96,81	0,09	0,05	13,11	12,14	50,48	18,87	0,78
339/18	"МОСКОВСКИЕ"	70	0,76	9,11	7,55	159,81	0,04	0,08	0,03	6,74	93,38	12,38	1,37
201/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (150)	150	1,47	3,08	14,72	194,89	0,10	0,11	31,14	59,13	82,25	33,66	1,06
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	2,33	0,50	23,26	95,20	0,01	0,01	0,45	25,28	17,33	6,75	1,38
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	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	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:		9,17	20,88	27,40	91,62	696,63	0,33	0,29	47,73	53,4	132,59	95,36	6,75

ПОЛДНИК

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

№ 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	
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:				9,56	15,24	53,60	389,80	0,08	0,31	1,20	22,4	251,20	206,80	32,40	0,44	
<b>УЖИН</b>																
25/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0,37	1,18	4,88	3,67	63,28	0,04	0,03	3,67		13,70	31,83	16,23	0,37	
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150/50	2,70	34,25	4,83	27,03	288,60	0,10	0,45	1,00	47,3	232,88	315,91	46,99	0,85	
458/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03	
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:				5,55	37,71	9,95	55,44	462,12	0,17	0,49	4,67	47,3	252,94	367,28	67,45	1,58
Итого за день:				27,41	80,54	65,30	267,64	1980,40	0,71	1,44	57,89	211,2	988,45	1204,89	248,30	11,01

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,94	21,18	21,26	21,44
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	38,67	45,67	35,10	38,70
Полдник: 10-15 %	17,70	25,40	20,54	21,66
Ужин: 20-25 %	69,83	16,58	21,24	25,67
Итого за день: 85-105 %	149,15	108,83	102,54	110,02

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

Зав. производ. \_\_\_\_\_ // Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"



Директор /Буту А.Э./

День 8

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая /Гилёва Н.Л./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

N 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		
<b>ЗАВТРАК</b>																
231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	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	1,53	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	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:			12,40	21,86	65,12	506,76	0,25	0,38	2,83	83,6	288,41	332,87	85,60	2,32		

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

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

**ОБЕД**

9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	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	1,91	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 КУРС МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	3,76	4,02	1,89	58,79	0,30	0,32	0,26	45,7	31,93	54,08	5,81	0,83
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	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	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	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:			21,14	20,78	107,53	701,87	0,78	0,58	57,74	87,9	126,30	409,69	194,43	9,14

**ПОЛДНИК**

527/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	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	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	
Итого по подменю:				10,08	7,69	52,72	320,39	0,15	0,36	3,01	53,7	275,17	233,56	38,32	1,05	
<b>УЖИН</b>																
148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	60	0,05	0,07	0,28	0,46	4,67			0,58		1,92	1,80	0,78	0,05	
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	
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	
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:				3,33	19,22	22,86	33,24	415,63	0,16	0,59	4,23	313,7	154,56	318,30	35,78	4,36
Итого за день:				26,96	62,84	73,19	270,11	1990,65	1,35	1,92	69,81	538,9	851,44	1301,42	358,13	18,25

**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 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	39,15	34,63	41,20	38,99
Полдник: 10-15 %	18,67	12,82	20,20	17,80
Ужин: 20-25 %	35,59	38,10	12,74	23,09
Итого за день: 85-105 %	116,37	121,98	103,49	110,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,3

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //





Директор Гуту А.Э./

Заведующая Гилёва Н.Л./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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	
273/13	КАША ПШЕННАЯ	200/5	3,70	7,87	8,25	37,01	0,21	0,19	1,46	42,4	195,50	48,88	1,22			
62/18	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/10	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	0,03	0,04	0,07	23,0	72,00	7,80	0,31			
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	2,50	19,77	0,04	0,15	1,30	20,0	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	357,50	70,68	1,66			

**ЗАВТРАК**

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

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

**ОБЕД**

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,10	0,48	0,06	1,02	0,01	0,01	3,00	13,80	14,40	8,40	0,36
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	200/10	1,13	1,88	5,63	10,97	0,05	0,06	17,51	36,16	47,90	21,60	0,98
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	130	3,12	4,89	5,44	31,21	0,06	0,11	3,74	36,21	104,72	17,93	1,26
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	5,44	31,21	0,08	0,02		23,6	40,22	7,07	0,72
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,47	0,55	0,03	24,73	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	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	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:		10,76	20,94	21,50	107,34	706,63	0,29	0,24	24,75	61,6	139,53	77,80	6,62

**ПОЛДНИК**

540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	4,10	5,24	12,02	41,02	0,09	0,04		48,4	48,22	8,03	0,64
--------	------------------	----	------	------	-------	-------	------	------	--	------	-------	------	------

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 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	
<b>УЖИН</b>																
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	
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	3,07	0,13	30,70	124,39	124,39	0,01	0,01	2,98		9,37	10,98	2,68	0,72	
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:				8,92	33,12	10,06	89,15	579,59	0,16	0,44	3,71	79,3	214,23	339,89	54,94	2,21
Итого за день:				31,89	79,95	62,10	323,63	2173,14	0,91	1,45	34,69	314,7	973,61	1225,10	243,45	12,74

**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 %	38,78	35,83	41,13	39,26
Полдник: 10-15 %	20,44	28,37	18,78	21,86
Ужин: 20-25 %	61,33	16,77	34,16	32,20
Итого за день: 85-105 %	148,06	103,50	124,00	120,73

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./

Директор /Гуту А.Э./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

Витамины, мг

Пищевые вещества, г

Калории, ккал

Минеральные вещества, мг

В1 В2 С А, мкг Са Р Mg Fe

Б Ж У

ХЕ Выход

Итого по подменю: 4,87 6,89 21,25 53,67 433,38 0,12 0,18 4,13 80,4 137,36 158,46 34,19 0,92

Итого по подменю: 1,15 11,50 46,00 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

Итого по подменю: 7,32 22,30 24,35 80,74 631,37 0,30 0,27 106,20 67,5 179,14 310,98 90,46 6,10

Итого по подменю: 1,88 1,17 9,18 18,75 162,30 0,02 0,01 1,8 2,40 12,60 1,80 0,18

**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
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: 4,87 6,89 21,25 53,67 433,38 0,12 0,18 4,13 80,4 137,36 158,46 34,19 0,92

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	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**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
116/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	0,83	1,49	4,17	8,31	76,75	0,05	0,03	15,93		19,75	38,29	14,65	0,61
369/18	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШН ИЦЕЛИ ИЗ ГРУДКИ	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	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 18	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: 7,32 22,30 24,35 80,74 631,37 0,30 0,27 106,20 67,5 179,14 310,98 90,46 6,10

**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
--------	-------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	-----	------	-------	------	------

Итого по подменю: 1,88 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	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	P	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. (90)	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
<b>УЖИН</b>															
366/18	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	70	0,36	7,28	9,25	3,63	126,88	0,03	0,09	0,58	54,7	10,83	77,30	9,20	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
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
Итого по подменю: 5,99 12,57 16,12 59,95 435,10 0,22 0,24 26,67 86,4 84,16 205,21 51,75 3,71															
Итого за день: 23,15 49,67 76,76 243,99 1865,37 0,79 1,06 150,86 280,1 688,46 902,15 221,10 14,51															

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	12,76	35,42	20,56	24,08
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	41,30	40,58	30,93	35,08
Полдник: 10-15 %	14,65	25,07	14,61	17,75
Ужин: 20-25 %	23,28	26,87	22,97	24,17
Итого за день: 85-105 %	91,98	127,93	93,48	103,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 4,9

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //