



"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор Гуту А.Э./

Заведующая Гилёва Н.Л./

День 1

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	Ca	P	Mg	Fe	
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	
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:				4,39	10,09	9,25	49,42	321,28	0,12	0,24	1,69	63,1	249,48	204,85	29,40	0,73

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	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	
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 ЗАМОРОЖЕННЫХ	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:				7,57	30,88	34,68	79,79	754,82	0,38	0,30	63,43	134,6	92,11	345,93	81,68	6,08

ПОЛДНИК

535/18	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	2,60	4,18	4,30	26,03	159,56	0,07	0,04	0,03	27,2	16,30	42,25	6,79	0,50
--------	------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				д	ж	у		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
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
Итого по подменю:				3,91	4,56	4,47	42,42	228,16	0,09	0,05	20,56	27,2	31,14	52,11	13,13	1,23
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
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
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	180	0,82	0,06	0,01	13,66	54,93			2,52			2,95	1,40	0,77	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 подменю:				4,01	13,25	9,69	45,58	322,43	0,24	0,24	29,41	67,8	72,75	240,25	64,47	2,23
Итого за день: 0,00 руб.				21,03	58,78	58,09	228,71	1672,69	0,84	0,84	117,09	292,8	452,48	850,14	192,68	11,67

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,02	19,68	24,34	22,95
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	73,52	73,79	39,31	53,92
Полдник: 10-15 %	10,86	9,51	20,90	16,30
Ужин: 20-25 %	31,55	20,62	22,45	23,03
Итого за день: 85-105 %	139,95	123,60	112,67	119,48

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"



Директор /Гуту А.Э./

День 2

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

Заведующая /Гилёва Н.Л./



"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

N реч.	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

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	3,65	

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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРУ)ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
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
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
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:		6,76	28,92	18,52	70,92	565,97	0,32	0,32	42,16	29,2	72,14	367,95	86,76	7,23	

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
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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Д	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
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:				6,79	14,08	37,19	302,64	0,12	0,30	12,34	37,8	234,40	185,60	36,00	2,56

УЖИН

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,11	0,31	4,04	1,05	41,80	0,01	0,01	2,86		7,28	13,09	5,40	0,21	
353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	2,33	20,71	14,72	23,25	308,33	0,34	2,21	36,13	8062,3	30,04	380,69	34,19	7,51	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	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:				4,77	22,68	19,06	51,14	466,89	0,38	2,24	42,59	8062,3	47,49	410,74	45,63	8,77

Итого за день: 0,00 руб. 16,98 78,43 86,13 189,10 1845,18 0,98 3,58 99,11 8481,1 608,80 1339,42 216,71 22,21

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 %	0,12	0,02	0,50	0,31
Обед: 30-35 %	68,86	39,40	34,94	40,43
Полдник: 10-15 %	16,17	29,96	18,32	21,62
Ужин: 20-25 %	54,00	40,55	25,19	33,35
Итого за день: 85-105 %	186,74	183,26	93,15	131,80

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,4

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"



Директор *Гуту А.Э.*

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Заведующая *Гилёва Н.Л.*

День 3

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	
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	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	
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	11,06	9,04	37,85	277,00	0,13	0,34	2,61	68,0	330,95	258,39	37,02	0,73

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

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	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Д	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	150	1,65	0,16	0,06	8,02	33,27	0,01	0,01	30,80			8,35	10,40	4,77	0,21
Итого по подменю:				3,24	3,57	3,92	24,49	147,54	0,05	0,10	30,94	39,0	41,60	61,10	11,47	0,65
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	
503/13	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,00			14,97	59,88					0,48	0,02	0,02	0,05	
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:				5,79	22,69	12,74	62,61	455,86	0,12	0,38	0,75	151,1	176,35	273,10	37,79	1,64
Итого за день: 0,00 руб.				20,76	53,03	40,83	208,79	1414,71	0,62	1,09	87,53	310,9	693,14	887,75	179,12	9,34

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,33	19,23	18,65	19,79
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	37,40	32,19	35,64	34,88
Полдник: 10-15 %	8,50	8,34	12,06	10,54
Ужин: 20-25 %	54,02	27,11	30,84	32,56
Итого за день: 85-105 %	126,26	86,87	102,85	101,05

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //



"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор Гуту А.Э.

Заведующая Гилёва Н.Л.

День 4

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	Ca	P	Mg	Fe
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	417,72	0,16	0,24	1,66	75,5	186,55	244,37	36,91	1,03

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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРУ)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36	
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:		10,22	26,57	23,15	105,54	736,78	0,51	0,45	50,00	61,0	188,58	465,90	173,73	8,20

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					
				Д	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																
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20	
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,5	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:				27,56	12,92	50,34	427,91	0,24	0,41	186,64	118,5	120,41	411,96	84,60	3,42	
Итого за день: 0,00 руб.				24,66	77,37	63,76	255,36	1904,61	1,06	1,48	242,69	316,3	756,43	1375,77	336,35	14,87

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:			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	63,26	49,26	51,99	52,63
Полдник: 10-15 %	34,95	16,91	17,98	19,73
Ужин: 20-25 %	65,62	27,49	24,80	30,57
Итого за день: 85-105 %	184,21	135,66	125,79	136,04

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Директор

Заведующая

Гилёва Н.Л.

День 5

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

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
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	180	0,82	0,06	0,01	13,66	54,93		2,52			2,95	1,40	0,77	0,08

Итого по подменю: 3,92 8,12 11,26 44,69 312,54 0,11 0,17 3,58 68,3 193,77 180,26 31,64 0,83

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

36/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,07	0,25	4,03	0,68	40,03	0,01	0,01	0,01	2,52	6,12	10,88	5,04	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	0,04	12,71	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	0,28	27,56	26,67	264,23	54,27	3,92
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	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: 7,04 25,68 31,83 73,02 681,26 0,34 0,35 43,17 59,1 86,94 375,01 89,78 7,05

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	10	0,77	0,28	0,33	7,73	35,01				0,2	1,60	5,60	1,00	0,15
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	0,01	45,00	8,44	7,43	6,98	0,33

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Л	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:				0,86	0,78	29,47	128,36	0,04	0,03	54,00	0,2	24,44	22,93	16,08	2,46	
УЖИН																
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00			5,60	10,40	8,00	0,36
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
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,96	0,22	0,09	9,63	40,22	0,01	0,01	45,00			8,34	7,43	6,98	0,32
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:				4,61	16,52	17,98	52,25	436,93	0,18	0,22	117,81	63,7	121,45	200,25	61,13	3,10
Итого за день: 0,00 руб.				18,28	51,23	61,86	200,44	1563,42	0,67	0,77	218,56	191,3	426,60	778,45	198,63	13,48

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,33	23,96	22,01	22,32
2-ой завтрак: 5 %	0,12	0,02	0,50	0,31
Обед: 30-35 %	61,14	67,72	35,97	48,66
Полдник: 10-15 %	2,05	1,66	14,52	9,17
Ужин: 20-25 %	39,33	38,26	25,74	31,21
Итого за день: 85-105 %	121,98	131,62	98,74	111,67

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"



Директор

Иванов А.Э.

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Заведующая

Гилёва Н.Л.

День 6

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
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ	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	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
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й)	150	1,11	2,17	1,88	11,09	69,91	0,03	0,11	0,98	15,0	90,23	67,50	10,50	0,10
Итого по подменю:		4,94	9,19	17,18	49,41	388,94	0,17	0,27	1,96	65,2	198,26	228,94	41,60	1,76	

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 (ПОРУГОРЦЫ)	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 ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	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	4,15	

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

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Д	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: 4,60 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															
353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СОУСОМ	150/50	2,62	21,15	17,14	26,17	343,53	0,34	2,15	34,52	7578,6	89,22	404,73	39,42	7,13
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,21	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,0	54,46	40,54	6,33	0,09
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
Итого по подменю: 4,81 23,98 18,43 51,64 468,29 0,38 2,23 35,11 7587,6 147,68 458,27 48,55 7,44															
Итого за день: 0,00 руб. 21,16 57,91 60,96 218,58 1654,52 0,98 3,06 89,38 7791,7 696,60 1171,45 207,04 15,45															

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,88	36,55	24,34	27,78
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	35,57	27,15	29,56	29,62
Полдник: 10-15 %	23,33	26,79	22,67	24,05
Ужин: 20-25 %	57,10	39,21	25,44	33,45
Итого за день: 85-105 %	137,88	129,70	107,67	118,18

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,8

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"



Директор

Гуту А.Э.

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

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	Ca	P	Mg	Fe
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150/30	2,62	29,18	18,14	25,73	382,91	0,09	0,54	1,52	210,6	272,52	356,52	43,68	0,88
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
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:				4,61	34,57	22,04	541,40	0,14	0,65	2,18	242,6	420,95	469,04	57,79	1,28

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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРУ)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
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 ЗАМОРОЖЕННЫХ	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:				5,31	25,82	16,00	473,18	0,27	0,28	121,38		102,22	317,39	86,66	5,92

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
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	150	1,65	0,16	0,06	8,02	33,27	0,01	0,01	30,80		8,35	10,40	4,77	0,21

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				Д	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80	1,08	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00				12,80	8,80	7,20	1,76	
Итого по подменю:				3,36	1,65	9,56	34,61	231,09	0,05	0,04	38,80	1,8	23,55	31,80	13,77	2,15		
УЖИН																		
36/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,07	0,25	4,03	0,68	40,03	0,01	0,01	2,52				6,12	10,88	5,04	0,18	
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			
458/18	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,80			7,98	31,94						0,29	0,04	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:				3,11	26,16	16,58	31,05	378,14	0,22	0,36	6,36	118,5	106,81	401,32	79,61	2,74		
Итого за день: 0,00 руб.				17,54	88,20	64,18	184,82	1669,81	0,69	1,34	170,72	362,9	660,53	1226,55	241,83	13,45		

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	82,31	46,89	25,22	38,67
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	61,48	34,04	27,81	33,80
Полдник: 10-15 %	3,93	20,34	17,05	16,51
Ужин: 20-25 %	62,29	35,28	15,30	27,01
Итого за день: 85-105 %	210,00	136,55	91,04	119,27

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,1

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Алтушев А.Э.

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 8

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		
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-И 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

537/13	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

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				О	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (180)	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:				9,19	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 подменю:				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: 0,00 руб. 22,28 69,59 78,64 236,62 1932,47 0,79 1,23 109,47 293,8 721,58 1092,19 229,55 14,15

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 %			5,67	3,29
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 %	165,69	167,32	116,56	138,03

Соотношение B : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

ИНЧЕНСКОЕ
115595810
ИПЧЕНСКОЕ
ОТЧЕТНОСТЬЮ
ОБЩЕСТВО
С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КРП 590319009
г. Пермь

Директор

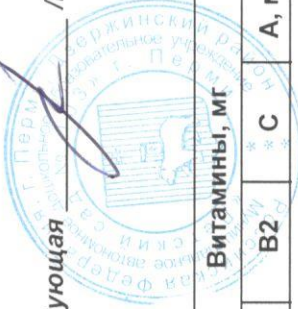
/Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус

Заведующая

/Гилёва Н.Л./



День 9

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		
273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	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	1,33	

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			46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,11	0,31	4,04	1,05	41,80	0,01	0,01	2,86		7,28	13,09	5,40	0,21	
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	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	
07018/12	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	0,49	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:				7,71	17,93	15,34	82,84	541,18	0,39	1,07	58,58	3124,4	144,42	358,76	87,49	7,77

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				
				Д	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	150	1,65	0,16	0,06	8,02	33,27	0,01	0,01	30,80		8,35	10,40	4,77	0,21		
Итого по подменю:				3,89	8,69	37,21	242,62	0,07	0,04	30,80	34,8	16,80	44,47	10,46	0,67		

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
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	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:				5,72	30,85	9,84	454,76	0,12	0,43	4,33	79,3	205,03	313,37	51,30	1,98

Итого за день: 0,00 руб. 24,14 65,26 45,12 242,18 1635,94 0,82 1,87 98,04 3311,5 685,42 1023,24 210,31 13,15

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 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	42,69	32,64	40,81	38,66
Полдник: 10-15 %	9,26	18,49	18,33	17,33
Ужин: 20-25 %	73,45	20,94	29,90	32,48
Итого за день: 85-105 %	155,38	96,00	119,30	116,85

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,7

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //



"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103 1 корпус



Директор /Игута А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 10

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		
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		
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 150	150	0,81	0,05	0,01	11,38	45,77			2,10		2,46	1,17	0,64	0,07		
Итого по подменю:				2,23	16,77	31,81	455,86	0,12	0,58	2,95	333,7	145,47	277,61	24,88	3,01		

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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,19	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
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	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
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:				5,99	22,18	20,45	550,38	0,31	0,29	96,67	68,3	147,53	317,96	94,82	5,53

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				
				В	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:		2,37	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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,79	9,10	9,47	7,93	153,31	0,04	0,09	0,15	2,3	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 ЗАМОРОЖЕННЫХ (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:		5,19	15,00	14,78	57,33	422,34	0,23	0,25	78,82	9,5	95,71	232,18	60,57	3,15	
Итого за день: 0,00 руб.		16,93	60,70	81,08	200,07	1772,78	0,79	1,43	191,78	449,4	628,51	1019,25	219,37	15,47	

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	39,93	67,68	12,63	32,56
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	52,81	43,51	34,18	39,31
Полдник: 10-15 %	16,07	29,87	17,84	21,30
Ужин: 20-25 %	35,71	31,45	28,24	30,17
Итого за день: 85-105 %	144,52	172,51	98,56	126,63

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,3

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //