

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Гугу А.Э.

Заведующая / Гилёва Н.Л.

"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 103



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	Са	Р	Mg	Fe	
226/18	КАША МАННАЯ	150	2,40	4,70	5,35	23,95	162,79	0,07	0,13	1,03	31,1	101,05	92,33	15,29	0,33	
62/18	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31	
460/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ 18Г	180	1,11	1,31	1,13	11,14	59,92	0,02	0,07	0,59	9,0	54,32	40,54	6,33	0,08	
		Итого по подменю:		4,49	10,09	9,25	44,93	303,32	0,12	0,24	1,69	63,1	249,37	204,87	29,42	0,72

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
		Итого по подменю:		0,78	0,32	0,32	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

ОБЕД

31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,23	0,45	2,43	2,28	32,76	0,01	0,01	2,30		11,49	12,93	6,68	0,42	
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	150	1,31	3,44	2,89	13,07	92,04	0,16	0,06	8,85	12,0	19,49	57,41	22,40	1,28	
364/18	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/40	0,30	18,51	24,41	3,79	308,92	0,09	0,18	6,16	102,6	27,39	178,53	24,94	1,86	
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,0	8,31	34,04	5,98	0,61	
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:		8,37	30,83	35,00	84,47	776,17	0,37	0,29	17,69	134,6	98,99	346,29	77,04	6,6

ПОЛДНИК

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

N реч.	Наименование блюда	Выход	XE	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 (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: 3,12 10,79 11,00 31,18 266,90 0,15 0,42 15,28 84,2 267,05 238,05 39,16 1,01															
<b>УЖИН</b>															
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
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	0,20	9,00	4,30	2,01	82,70	0,07	0,13	0,45	45,0	45,81	143,58	28,11	0,65
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 120	120	1,93	2,39	5,18	19,31	133,40	0,14	0,09	23,64	22,8	13,19	70,27	27,19	1,08
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,17	36,97			2,52		2,84	1,42	0,78	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по 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 2,01															
Итого за день: 20,82 65,05 65,41 209,06 1684,98 0,89 1,20 69,65 349,8 695,33 1027,48 212,22 12,22															

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,02	19,68	22,13	21,67
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	73,40	74,47	41,61	55,44
Полдник: 10-15 %	25,69	23,40	15,36	19,06
Ужин: 20-25 %	31,00	20,94	20,02	21,65
Итого за день: 85-105 %	154,88	139,17	102,99	120,36

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор

Заведующая /Гилёва Н.Л./



День 2

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												
<b>ЗАВТРАК</b>																											
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**

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**

154/18	БОБОВЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0,26	1,25	1,73	2,62	31,03	0,04	0,02	4,00	8,0	8,48	25,40	8,40	0,28	
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/10	0,79	1,21	2,07	7,93	55,14	0,05	0,03	6,83	3,6	7,60	28,41	10,38	0,41	
354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	0,50	13,79	12,21	5,03	185,15	0,23	1,65	24,60	6125,9	19,59	243,44	14,69	5,17	
384/18	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,17	3,02	4,88	31,72	182,90	0,04	0,02		21,6	4,72	65,82	21,40	0,44	
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	11,92	50,10	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	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:				7,89	23,39	21,69	79,06	604,96	0,43	1,74	43,44	6159,1	62,05	418,41	70,89	8,55

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

№ п/п	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 подмену: 1,49 6,39 13,68 27,39 258,24 0,09 0,28 2,34 37,8 218,40 174,60 27,00 0,34																
<b>УЖИН</b>																
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	
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	
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 подмену: 4,10 10,87 18,66 44,51 389,46 0,15 0,17 30,03 42,6 69,18 156,63 46,01 3,04																
Итого за день: 17,14 60,96 88,81 187,64 1793,53 0,85 2,93 85,83 6591,2 617,20 1133,57 199,42 17,38																

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	47,60	73,32	14,21	36,10
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	55,69	46,15	38,95	43,21
Полдник: 10-15 %	15,21	29,11	13,49	18,45
Ужин: 20-25 %	25,88	39,70	21,93	27,82
Итого за день: 85-105 %	145,14	188,96	92,43	128,11

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,5 : 3,1

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

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор Гуту А.Э./

Заведующая Гилёва Н.Л./

День 3

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	
<b>ЗАВТРАК</b>																
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	0,71
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
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	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76	
<b>ОБЕД</b>																
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		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	5,11
<b>ПОЛДНИК</b>																
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	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 подмену:				11,41	6,86	45,07	287,67	0,10	0,39	1,34	59,0	281,25	240,70	36,70	0,64
<b>УЖИН</b>															
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 подмену:				22,81	12,85	75,27	507,92	0,13	0,39	3,43	151,1	184,30	282,96	40,18	2,21
Итого за день:				60,02	44,32	252,54	1648,93	0,65	1,37	58,73	325,3	892,47	1067,30	215,68	10,51

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,86	19,79	23,72	22,48
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	37,81	31,89	37,54	35,94
Полдник: 10-15 %	27,17	14,60	22,20	20,55
Ужин: 20-25 %	54,31	27,34	37,08	36,28
Итого за день: 85-105 %	142,90	94,30	124,40	117,78

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,2

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

"Согласовано"

ООО "Престиж"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор

Заведующая

/Гилёва Н.Л./



День 4

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
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	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
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 5,7:

ПОЛДНИК

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	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: 3,65 14,68 7,95 36,49 276,20 0,14 0,37 2,39 61,3 253,89 246,54 37,11 0,82															
<b>УЖИН</b>															
154/18	БОБОВЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0,26	1,25	1,73	2,62	31,03	0,04	0,02	4,00	8,0	8,48	25,40	8,40	0,28
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: 4,68 14,96 11,67 46,83 352,07 0,28 0,24 30,17 71,0 75,54 259,57 68,54 2,40															
Итого за день: 23,92 63,14 63,62 248,19 1817,62 0,94 1,23 82,03 268,9 726,13 1117,64 231,25 11,74															

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,38	42,00	25,36	29,84
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	58,62	50,94	51,99	52,58
Полдник: 10-15 %	34,95	16,91	17,98	19,73
Ужин: 20-25 %	35,62	24,83	23,07	25,15
Итого за день: 85-105 %	150,33	135,36	122,26	129,83

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Труфанова М.А.

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 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:			7,02	25,67	27,83	72,85	644,50	0,34	0,35	42,15	59,1	87,72	371,33	88,94	7,01

**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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подмену:				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
<b>УЖИН</b>																
154/18	БОБОВЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	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	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	180	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 подмену:				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 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,33	23,96	19,80	21,04
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	61,12	59,21	35,89	46,04
Полдник: 10-15 %	15,60	17,91	11,36	13,88
Ужин: 20-25 %	40,64	42,68	28,62	34,37
Итого за день: 85-105 %	137,45	144,45	99,54	117,86

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,5

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Гуту А.Э.

Заведующая

Гилёва Н.Л.

ДЕТСКИЙ САД № 103

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

ДЕТСКИЙ САД № 103

ДЕТСКИЙ САД № 103

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	
<b>ЗАВТРАК</b>																
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	
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
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
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	
<b>ОБЕД</b>																
154/18	БОБОВЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0,26	1,25	1,73	2,62	31,03	0,04	0,02	4,00	8,0	8,48	25,40	8,40	0,28	
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	1,00	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:		5,84	15,91	14,45	61,87	441,17	0,31	0,26	49,17	71,9	118,93	288,41	83,81	4,26
<b>ПОЛДНИК</b>																
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	

№ 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: 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																
<b>УЖИН</b>																
354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	0,50	13,79	12,21	5,03	185,15	0,23	1,65	24,60	6125,9	19,59	243,44	14,69	5,17	
384/18	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,17	3,02	4,88	31,72	182,90	0,04	0,02		21,6	4,72	65,82	21,40	0,44	
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: 7,41 18,45 17,36 74,22 526,87 0,30 1,69 27,28 6147,5 36,74 332,14 41,30 6,4																
Итого за день: 23,49 53,67 61,89 238,52 1725,81 0,94 2,54 88,75 6359,6 593,11 1060,52 205,79 14,9																

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,88	36,53	23,93	27,54
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	37,88	30,74	30,48	31,51
Полдник: 10-15 %	23,33	26,79	22,67	24,05
Ужин: 20-25 %	43,93	36,94	36,56	37,63
Итого за день: 85-105 %	127,79	131,68	117,50	123,27

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,4

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

(Гутуа 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	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 120	120/30	2,51	27,30	3,94	23,70	239,43	0,07	0,35	0,72	38,2	182,88	249,15	35,49	0,63	
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25	20/5	0,98	2,80	1,47	9,84	63,75	0,02	0,02	0,04	11,5	49,00	42,50	5,30	0,27	
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,0	54,43	40,52	6,31	0,09	
Итого по подменю:				4,50	31,41	6,54	49,17	381,06	0,11	0,44	1,35	58,7	286,31	332,17	47,10	0,99

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:				0,78	0,32	0,32	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

ОБЕД

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	0,05	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18	
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	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	4,92	23,44		0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	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
--------	----------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	-----	------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (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:				9,17	12,18	47,35	335,70	0,08	0,31	1,20	21,8	250,40	202,60	31,80	0,31	
<b>УЖИН</b>																
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	
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	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 подмену:				3,07	25,96	12,74	30,68	341,23	0,21	0,35	4,22	118,5	101,97	391,64	75,09	2,51
Итого за день:				18,99	82,38	52,63	206,52	1629,13	0,68	1,34	54,41	241,6	753,42	1184,86	235,82	10,91

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	74,79	13,91	24,22	27,22
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	36,95	44,36	35,21	38,26
Полдник: 10-15 %	21,83	25,91	23,33	23,98
Ужин: 20-25 %	61,81	27,11	15,11	24,37
Итого за день: 85-105 %	196,14	111,98	101,73	116,37

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,5

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

/Гилёва Н.Л./

День 8

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													
<b>ЗАВТРАК</b>																												
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	1,91														

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:		0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76	

**ОБЕД**

9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40	0,33	0,64	4,04	3,30	52,09	0,01	0,01	10,15		16,90	12,48	5,76	0,23
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	150/10	0,90	1,34	1,69	8,97	56,49	0,06	0,04	8,35	15,0	16,40	37,27	13,76	0,48
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУРС СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60/20	0,37	17,71	19,28	1,57	250,66	0,08	0,20	1,77	95,7	37,02	177,19	19,11	1,67
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,0	8,31	34,04	5,98	0,61
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:		7,53	28,09	30,43	76,48	692,16	0,28	0,29	40,80	130,7	104,67	319,74	62,35	5,01	

**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				
				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 подмену:				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

331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150/50	1,49	15,63	17,31	14,86	277,80	0,11	0,24	39,35	38,0	112,15	217,61	41,55	2,57	
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (180)	180	1,37	0,30	0,19	13,71	57,73	0,02	0,01	9,61		12,54	7,72	5,54	1,08	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подмену:				3,84	17,45	17,66	38,41	382,41	0,15	0,26	48,96	38,0	128,69	238,33	49,89	3,87

Итого за день: 22,04 65,28 74,30 229,61 1848,18 0,78 1,19 102,57 287,8 710,36 1037,52 221,40 13,61

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,36	41,21	27,21	31,14
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	66,88	64,74	37,67	49,44
Полдник: 10-15 %	21,88	13,87	25,44	21,58
Ужин: 20-25 %	41,55	37,57	18,92	27,32
Итого за день: 85-105 %	155,43	158,09	113,11	132,01

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,5

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Гуту А.Э.

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
<b>ЗАВТРАК</b>															
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	1,30	

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, КОНСЕРВИРОВ АННЫЕ	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	
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	150/10	1,17	2,49	1,68	14,21	81,97	0,07	0,08	22,30	15,0	47,61	63,24	28,90	1,35
35/08	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	50	0,80	8,27	3,65	7,97	97,78	0,13	0,86	12,57	3084,2	24,10	142,53	10,35	2,76
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,2	33,02	76,52	25,80	0,94
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,90	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:		7,65	17,86	11,33	82,30	502,65	0,39	1,07	57,22	3124,4	144,04	352,87	86,29	7,70	

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подмену:				9,53	13,63	37,19	309,55	0,14	0,37	1,40	74,8	248,45	214,07	33,69	0,60	
<b>УЖИН</b>																
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 подмену:				6,74	24,82	7,22	67,43	433,89	0,10	0,33	3,17	59,6	159,65	253,62	40,47	1,60
Итого за день:				23,88	65,12	43,75	244,70	1632,99	0,88	2,11	72,12	3331,8	877,11	1129,00	224,71	13,00

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,98	23,94	24,60	25,10
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	42,52	24,11	40,54	35,90
Полдник: 10-15 %	22,69	29,00	18,32	22,11
Ужин: 20-25 %	59,10	15,36	33,22	30,99
Итого за день: 85-105 %	155,05	93,09	120,54	116,64

Соотношение B : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,8

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

"Утверждаю"

ООО "Престиж"



Директор / Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая / Гилёва Н.Л./

День 10

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
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,19	21,87	3,94	273,38	0,10	0,57	0,85	313,7	138,01	261,94	21,64	2,69
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,92	0,06	0,01	9,17	36,97			2,52		2,84	1,42	0,78	0,07
Итого по подменю:				2,34	16,78	31,81	447,06	0,12	0,58	3,37	333,7	145,85	277,86	25,02	3,01

ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(80)	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
Итого по подменю:				0,78	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

2-ОЙ ЗАВТРАК

154/18	БОБОВЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	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
120/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	1,01	1,27	2,12	10,11	64,59	0,06	0,04	10,02	9,2	10,79	37,81	15,57	0,52
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КАПУСТА ТУШЕННАЯ 18	50	0,52	10,04	12,86	9,20	192,67	0,06	0,11	3,45	42,1	29,98	102,12	14,92	1,02
377/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	120	1,01	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,6	69,53	54,30	25,63	0,96
485/18	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	150	1,19	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:				6,61	19,42	22,66	584,05	0,39	0,30	80,84	80,9	146,14	370,57	113,74	6,24

ОБЕД

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
Итого по подменю:				0,63	1,17	9,18	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18

ПОЛДНИК

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
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 подмену:				2,37	6,75	14,04	298,20	0,12	0,30	11,34	37,8	232,80	184,50	35,10	2,34

### УЖИН

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
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
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 подмену:				6,05	14,91	14,84	435,24	0,21	0,24	22,78	9,5	101,17	226,95	52,76	3,78

Итого за день: 18,15 58,18 83,67 203,61 1800,07 0,86 1,44 126,33 462,0 638,76 1068,68 233,82 17,15

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	39,95	67,68	11,54	31,93
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	46,24	48,21	37,25	41,72
Полдник: 10-15 %	16,07	29,87	17,84	21,30
Ужин: 20-25 %	35,50	31,57	29,81	31,09
Итого за день: 85-105 %	138,52	178,02	100,30	128,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,5

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"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)

№ 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>															
226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	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
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39	19,63	13,14	8,46	0,96	
Итого по подменю:			1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39	19,63	13,14	8,46	0,96	
<b>ОБЕД</b>															
31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЬИМИ 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	0,45	23,6	9,81	40,22	7,07	0,72
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	2,32	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	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	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
<b>ПОЛДНИК</b>															
529/18	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С	60	2,32	4,99	6,00	23,18	166,70	0,07	0,08	13,88	44,2	27,05	58,05	11,16	0,82

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подменю: 3,12 10,79 11,00 31,18 266,90 0,15 0,42 15,28 84,2 267,05 238,05 39,16 1,02															
<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: 26,22 73,49 73,71 267,05 2025,60 1,08 1,35 99,28 381,5 782,97 1171,08 250,55 13,54															

**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 %	0,93	0,38	6,44	3,96
Обед: 30-35 %	63,89	65,70	41,43	51,41
Полдник: 10-15 %	19,98	18,33	11,95	14,83
Ужин: 20-25 %	29,44	19,93	21,79	22,15
Итого за день: 85-105 %	136,09	122,85	102,32	112,53

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор / Гуту А.Э./

Заведующая / Гилёва Н.Л./



День 2

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
<b>ЗАВТРАК</b>															
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,20	24,35	3,96	295,81	0,10	0,57	0,85	325,7	138,73	262,84	21,64	2,70
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-И ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
Итого по подменю:				3,93	20,36	37,23	573,85	0,16	0,74	2,15	365,7	268,17	386,99	50,99	3,77
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
Итого по подменю:				1,96	0,68	0,28	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
<b>ОБЕД</b>															
154/18	БОБОВЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,39	1,87	2,60	3,92	46,55	0,07	0,03	6,00	12,0	12,72	38,10	12,60	0,43
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:				10,13	30,24	27,57	775,56	0,58	2,21	57,75	7699,5	83,29	536,08	92,46	10,94
<b>ПОЛДНИК</b>															
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	40	3,13	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,01		2,4	3,20	16,80	2,40	0,24

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
467/18	МОЛОКО 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	0,4	
<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	
339/18	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	70	0,76	9,11	10,35	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	13,74	14,72	194,89	0,10	0,11	31,14	53,4	59,13	82,25	33,66	1,06	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	1,35	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН. ПОРЦ. (30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				5,16	15,09	24,53	55,05	501,44	0,19	0,22	37,77	53,4	91,84	213,49	61,88	3,9
Итого за день:				25,37	74,31	107,35	251,22	2268,31	1,05	3,57	300,53	8165,1	722,80	1354,76	241,93	19,7

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	37,70	62,05	15,08	31,88
2-ой завтрак: 5 %	1,26	0,47	7,52	4,66
Обед: 30-35 %	56,00	45,95	38,93	43,09
Полдник: 10-15 %	14,70	29,57	13,62	18,54
Ужин: 20-25 %	27,94	40,88	21,09	27,86
Итого за день: 85-105 %	137,61	178,92	96,25	126,02

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,4

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж" № 103

Директор

Заведующая

Гилёва Н.Л.



День 3

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												
<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												
	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ																										
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	0,98	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,5	139,00	101,50	10,30	0,36												
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13												
Итого по подменю:				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											
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																											
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												
Итого по подменю:				1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20											
<b>ОБЕД</b>																											
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	0,98	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:				10,14	22,03	18,36	100,95	657,07	0,40	0,34	58,34	50,5	188,77	397,18	120,24	6,70											
<b>ПОЛДНИК</b>																											
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												

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (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:				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 подменю:				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:				31,62	82,31	47,72	315,88	2022,12	0,85	1,63	77,05	289,5	1125,46	1350,27	274,28	12,2

**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 %	0,61	0,35	5,84	3,56
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 %	152,43	79,53	121,03	112,34

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,8

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Гугу А.Э.

Заведующая

Гилёва Н.Л.



День 4

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

**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-И ВАРИАНТ)	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,0	60,33	45,02	7,02	0,08

Итого по подменю: 5,68 10,61 22,75 56,77 474,22 0,20 0,30 2,08 92,0 234,85 312,10 46,97 1,21

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
--------	----------------------	-----	------	------	------	-------	-------	------	------	--------	--	-------	------	------	------

Итого по подменю: 1,96 0,68 0,28 19,64 83,80 0,01 0,06 200,00 12,30 3,40 3,40 0,63

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

№ 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
<b>Итого по подмену:</b>															
<b>УЖИН</b>															
154/18	БОБОВЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,39	1,87	2,60	3,92	46,55	0,07	0,03	6,00	12,0	12,72	38,10	12,60	0,43
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
<b>Итого по подмену:</b>															
<b>Итого за день:</b>															
29,44 75,98 77,49 294,33 2178,61 1,16 1,54 291,50 317,4 872,80 1355,62 278,41 12,91 12,91 0,81															

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,65	37,92	21,75	26,35
2-ой завтрак: 5 %	1,26	0,47	7,52	4,66
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 %	32,76	24,20	21,20	23,48
<b>Итого за день: 85-105 %</b>	<b>140,70</b>	<b>129,15</b>	<b>112,77</b>	<b>121,03</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

**"Утверждаю"**  
**ООО "Престиж"**



Директор \_\_\_\_\_

*Григорьев А.Э.*

Заведующая \_\_\_\_\_ /Гилёва Н.Л./

День 5

**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		B1	B2	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	0,96
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96	
			Итого по подменю:	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
<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	0,92	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	

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б <sup>с</sup>	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 подмену:				7,33	14,54	35,57	302,46	0,13	0,37	10,40	41,8	256,80	202,50	37,90	2,34	
<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	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	
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 подмену:				5,84	18,73	22,67	60,84	522,33	0,39	0,29	75,39	79,5	147,09	381,15	112,58	4,80
Итого за день:				25,35	69,53	87,58	255,93	2089,89	1,15	1,36	174,20	279,7	768,06	1297,42	317,72	18,40

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,48	23,48	18,47	19,85
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,38	6,44	3,96
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 %	128,76	145,97	98,06	116,10

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,7

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж" № 103

Директор / Гуту А.Э./

Заведующая

/ Гилёва Н.Л./



День 6

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**

229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	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	62,37	472,26	0,22	0,36	2,60	80,0	262,65	300,40	54,60	2,2	

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
Итого по подменю:		1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,6	

**ОБЕД**

154/18	БОБОВЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,39	1,87	2,60	3,92	46,55	0,07	0,03	6,00	12,0	12,72	38,10	12,60	0,43
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:		7,95	21,96	18,78	82,57	587,13	0,44	0,36	66,91	91,7	161,58	394,75	115,32	5,6	

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

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор

Заведующая

Гилёва Н.Л./



День 7

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

**ЗАВТРАК**

278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 150	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
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	0,98	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,5	139,00	101,50	10,30	0,36
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-И 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: 4,92 41,06 10,16 49,25 452,65 0,15 0,59 1,76 91,8 432,21 462,43 64,31 1,21

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

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

Итого по подменю: 1,52 0,33 0,21 15,23 64,14 0,02 0,01 10,68 13,93 8,58 6,16 1,20

**ОБЕД**

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	13,80	14,40	8,40	0,36
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,58	96,81	0,09	0,05	13,11	12,14	50,48	18,87	0,78
339/18	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	70	0,76	9,11	10,35	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	13,74	14,72	194,89	0,10	0,11	31,14	53,4	82,25	33,66	1,06
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	2,32	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: 9,17 20,88 27,40 91,62 696,63 0,33 0,29 47,73 53,4 132,59 323,84 95,36 6,71

**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	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:				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>																
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	
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	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 подмену:				3,79	26,74	12,91	37,75	374,20	0,22	0,35	4,42	118,5	104,68	398,74	76,75	2,74
Итого за день:				25,39	98,57	65,92	247,45	1977,42	0,80	1,55	65,79	286,1	934,61	1400,39	274,98	12,34

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	76,04	16,93	18,87	25,15
2-ой завтрак: 5 %	0,61	0,35	5,84	3,56
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 %	49,52	21,52	14,46	20,79
Итого за день: 85-105 %	182,54	109,87	94,81	109,86

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,5

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

**"Утверждаю"**  
**ООО "Престиж" № 103**

Директор \_\_\_\_\_

Заведующая \_\_\_\_\_

Гилёва Н.Л./



День 8

**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												
<b>ЗАВТРАК</b>																											
231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,24	8,98	29,73	228,72	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72	56,25	1,25												
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25												
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82												
Итого по подменю:				6,51	12,40	21,86	65,12	506,76	0,25	0,38	2,83	83,6	288,41	332,87	85,60	2,31											
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																											
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63												
Итого по подменю:				1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63											
<b>ОБЕД</b>																											
9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,50	0,96	6,05	4,95	78,12	0,01	0,01	15,21		25,33	18,70	8,63	0,35												
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СУФЛЕ ИЗ КУРС МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	190/10	1,34	1,91	1,79	13,44	77,54	0,08	0,06	12,67	15,0	20,43	53,50	20,47	0,72												
413/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70/30	0,48	3,76	4,02	1,89	58,79	0,30	0,32	0,26	45,7	31,93	54,08	5,81	0,83												
255/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	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	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	180	1,63	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 РЖАНОЙ ПОРЦ.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22													
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55												
Итого по подменю:				9,90	17,39	18,36	99,69	633,70	0,57	0,46	52,82	84,3	120,82	244,34	64,90	5,27											
<b>ПОЛДНИК</b>																											
527/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,22	3,70	2,19	42,16	203,13	0,06	0,03	0,15	9,7	11,17	35,56	7,52	0,83												

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe										
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22										
Итого по подмену:													5,28	10,08	7,69	52,72	320,39	0,15	0,36	3,01	53,7	275,17	233,56	38,32	1,0:
<b>УЖИН</b>																									
331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150/50	1,46	15,63	17,31	14,61	276,80	0,11	0,24	39,35	38,0	112,14	217,61	41,55	2,57										
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 подмену:													4,35	19,59	18,02	43,45	414,38	0,17	0,26	42,15	38,0	126,77	272,17	54,91	4,1:
Итого за день:													28,00	60,14	66,21	280,62	1959,03	1,15	1,52	300,81	259,6	823,47	1086,34	247,13	13,4:

**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 %	1,26	0,47	7,52	4,66
Обед: 30-35 %	32,20	30,60	38,20	35,21
Полдник: 10-15 %	18,67	12,82	20,20	17,80
Ужин: 20-25 %	36,28	30,03	16,65	23,02
Итого за день: 85-105 %	111,37	110,35	107,52	108,84

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,7

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж" ИНН 1155858109367

Директор

Гуту А.Э.

Заведующая

Гилёва Н.Л.

День 9

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	
<b>ЗАВТРАК</b>																
273/13	КАША ПШЕННАЯ	200/5	3,70	7,87	8,25	37,01	253,72	0,21	0,19	1,46	42,4	146,55	195,50	48,88	1,22	
62/18	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	
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	2,50	19,77	113,18	0,04	0,15	1,30	20,0	120,45	90,00	14,00	0,15	
Итого по подменю:				6,16	14,85	13,52	66,62	447,51	0,28	0,38	2,83	85,4	361,00	357,50	70,68	1,61
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96	
Итого по подменю:				1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
<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	
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	200/10	1,13	1,88	5,63	10,97	102,09	0,05	0,06	17,51	15,0	36,16	47,90	21,60	0,98	
35/08	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	70	1,12	11,59	5,10	11,15	136,90	0,19	1,20	17,60	4317,9	33,74	199,54	14,49	3,86	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,7	41,28	95,66	32,25	1,18	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,47	0,55	0,03	24,73	101,35	0,01	0,01	0,50		28,05	19,25	7,50	1,53	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:				9,85	23,14	18,36	98,11	650,25	0,50	1,44	64,20	4364,6	168,53	442,75	99,54	9,61
<b>ПОЛДНИК</b>																
540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	4,10	5,24	12,02	41,02	293,21	0,09	0,04		48,4	11,85	48,22	8,03	0,64	

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, кг	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: 4,90 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	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: 8,92 33,12 10,06 89,15 579,59 0,16 0,44 3,71 79,3 214,23 339,89 54,94 2,20															
Итого за день: 31,51 82,65 59,19 319,70 2141,99 1,14 2,66 99,53 4617,7 1015,24 1381,50 269,65 15,30															

**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 %	0,93	0,38	6,44	3,96
Обед: 30-35 %	42,85	30,60	37,59	36,13
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 %	153,06	98,65	122,49	119,00

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,9

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Заведующая \_\_\_\_\_ /Гилёва Н.Л./

День 10

**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	
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,20	24,35	3,96	295,81	0,10	0,57	0,85	325,7	138,73	262,84	21,64	2,70	
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25	
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,28	1,56	0,86	0,09	
Итого по подменю:				2,44	16,79	34,29	29,46	493,56	0,12	0,58	3,65	345,7	147,01	278,90	25,10	3,04

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
Итого по подменю:				1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	12,30	3,40	3,40	0,63

**ОБЕД**

154/18	БОБОВЫЕ	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	
120/18	КОНСЕРВИРОВАННЫЕ СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	1,35	1,69	2,77	13,49	85,65	0,08	0,05	13,40	12,0	14,44	50,43	20,77	0,69	
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:				9,08	23,89	26,27	98,30	725,22	0,54	0,37	99,47	91,5	184,75	486,62	150,58	8,11

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

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	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ. (90)	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
Итого по подменю:				7,91	15,04	38,13	319,52	0,14	0,36	11,86	45,8	280,80	220,50	40,70	2,31	
<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	
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	1,20	12,74	13,25	11,10	214,64	0,06	0,13	0,21	3,2	27,72	138,01	18,47	1,83	
151/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	130	2,53	4,15	5,42	25,31	166,61	0,17	0,14	23,69	7,8	59,56	107,99	33,16	1,16	
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:				7,23	19,03	19,14	71,44	534,15	0,26	0,29	24,98	11,0	121,25	280,05	62,71	4,71
Итого за день:				24,53	68,30	95,02	256,97	2156,25	1,07	1,66	339,96	494,1	746,11	1269,47	282,49	18,91

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,09	57,15	11,29	27,42
2-ой завтрак: 5 %	1,26	0,47	7,52	4,66
Обед: 30-35 %	44,24	43,78	37,66	40,29
Полдник: 10-15 %	14,65	25,07	14,61	17,75
Ужин: 20-25 %	35,24	31,90	27,37	29,68
Итого за день: 85-105 %	126,48	158,37	98,46	119,79

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,8

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //