

"Утверждаю"  
ООО "Престиж"



Директор / Гуту А.Э./

"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая / Гилёва Н.Л./

День 1

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		
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		
114/13	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 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		
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,0	90,00	59,00	5,00	0,09		
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ 180	180	1,60	2,61	2,25	15,99	94,68	0,04	0,14	1,17	18,0	108,38	81,02	12,62	0,13		
Итого по подменю:				4,98	11,39	10,37	49,78	338,08	0,13	0,32	2,27	72,1	303,43	245,35	35,71	0,7	

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

№ 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	
529/18	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	60	3,79	3,65	3,72	37,94	199,82	0,06	0,04	0,13	19,7	11,27	36,79	7,06	0,78	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подменю:				9,45	8,72	45,94	300,02	0,14	0,38	1,53	59,7	251,27	216,79	35,06	0,94	
<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	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	1,35	0,14	0,14	13,51	55,90	0,01	0,01	3,60		6,06	3,96	3,24	0,82	
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:				4,49	13,10	9,97	44,98	322,00	0,24	0,24	28,07	67,8	70,34	232,01	61,86	2,84
Итого за день:				23,21	65,09	64,38	233,01	1771,79	0,90	1,25	57,56	334,3	736,83	1049,24	216,87	12,94

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,12	22,06	24,52	24,15
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 %	22,50	18,55	22,63	21,43
Ужин: 20-25 %	31,19	21,21	22,16	23,00
Итого за день: 85-105 %	154,98	136,98	114,78	126,56

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"  
 ООО "Престиж"

"Согласовано"  
 ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор *Гуту А.Э./*

Заведующая *Гилёва Н.Л./*

День 2

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
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	
114/13	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 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	
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01	
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:		5,24	10,31	12,32	52,46	361,85	0,18	0,31	2,15	68,2	219,99	260,13	55,38	2,31		

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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
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:		7,78	22,58	20,04	77,96	582,49	0,41	1,74	49,44	6151,1	59,17	403,41	70,49	8,61	

ПОЛДНИК

№ 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	
580/21	ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	10	0,77	0,28	0,33	7,73	35,01				0,2	1,60	5,60	1,00	0,15	
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого по подменю:				1,63	5,50	4,83	16,37	130,95	0,07	0,27	2,34	36,2	217,60	167,60	26,20	0,31
<b>УЖИН</b>																
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРУГУРЦЫ)	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	
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	
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 180	180	1,19	0,07	0,01	11,92	48,04			3,24		3,62	1,80	0,99	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:				2,64	17,06	22,08	26,46	372,82	0,13	0,59	6,89	313,7	152,43	288,74	31,03	3,21
Итого за день:				18,07	55,77	59,59	181,09	1483,63	0,81	2,93	68,82	6569,2	661,99	1128,68	190,30	16,21

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,55	26,21	25,84	25,85
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	53,76	42,64	38,40	41,61
Полдник: 10-15 %	13,10	10,28	8,06	9,35
Ужин: 20-25 %	40,62	46,98	13,03	26,63
Итого за день: 85-105 %	132,79	126,79	89,21	105,97

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,2

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

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая Гилёва Н.Л./

День 3

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
233/18	КАША РИСОВАЯ	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
	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ														
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
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,0	90,00	59,00	5,00	0,09
	ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)														
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	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
	МОЛОКОМ (1-Й														
Итого по подменю:				4,71	10,88	48,16	331,52	0,11	0,34	2,39	73,9	311,33	268,14	44,24	0,71

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

1/18	САЛАТ ИЗ	45	0,45	0,79	4,54	4,47	61,89	0,01	0,02	18,76		20,89	14,71	7,81	0,28
	БЕЛОКАЧАННОЙ														
95/18	СВЕКОЛЬНИК СО	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
	СМЕТАНОЙ														
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	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
	РЫБНЫЕ														
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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
	(120)														
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	150	1,91	0,41	0,02	19,08	78,13		0,01	0,38		21,11	14,48	5,64	1,15
	СУХОФРУКТОВ														
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
	10														
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:				7,95	15,95	17,49	539,03	0,29	0,27	50,36	52,7	149,48	298,47	91,27	5,21

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	Mg	Fe	
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	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,0	248,00	190,00	30,00	0,20	
Итого по подменю:				11,41	6,86	45,07	287,67	0,10	0,39	1,34	59,0	281,25	240,70	36,70	0,64	
<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 подменю:				7,55	22,81	12,85	75,27	507,92	0,13	0,39	3,43	151,1	184,30	282,96	40,18	2,22
Итого за день:				25,44	61,37	48,12	255,81	1701,66	0,65	1,41	65,52	336,8	939,16	1099,07	219,59	10,61

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,90	22,55	23,72	23,68
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	37,98	37,21	39,15	38,50
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 %	146,12	102,38	126,01	121,55

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,2

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

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Директор

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./



День 4

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	
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	
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	
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01	
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ 180	180	1,60	2,61	2,25	15,99	94,68	0,04	0,14	1,17	18,0	108,38	81,02	12,62	0,13	
Итого по подменю:				5,13	9,88	15,22	51,41	382,08	0,18	0,32	2,24	84,5	240,70	284,87	43,42	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 СОУСОМ МОЛОЧНЫЙ	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	5,71

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	Mg	Fe	
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	
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого по подменю:				14,68	7,95	36,49	276,20	0,14	0,37	2,39	61,3	253,89	246,54	37,11	0,81	
<b>УЖИН</b>																
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	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	
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 150	150	0,99	0,06	0,01	9,93	40,03			2,70		3,02	1,50	0,82	0,07	
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:				14,00	9,98	46,76	332,79	0,25	0,23	29,59	63,0	74,54	246,51	65,92	2,31	
Итого за день:				24,46	63,50	57,41	248,04	1762,70	0,93	1,30	82,03	269,9	779,28	1145,08	235,14	11,61

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,52	32,38	25,33	27,29
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 %	33,33	21,23	23,03	23,77
Итого за день:	151,19	122,15	122,19	125,91

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 5

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	
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	
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	
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,0	90,00	59,00	5,00	0,09	
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 180	180	1,19	0,07	0,01	11,92	48,04			3,24		3,62	1,80	0,99	0,09	
		Итого по подменю:		8,13	11,26	42,95	305,65	0,10	0,18	4,30	68,3	194,44	180,66	31,86	0,84	

**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	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**ОБЕД**

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
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	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:		7,12	25,87	27,88	649,79	0,35	0,36	50,65	59,1	86,42	374,53	92,74	7,2

**ПОЛДНИК**

582/21	ПЕЧЕНЬЕ ПОРЦ.	10	0,70	0,85	1,13	6,97	41,45	0,01	0,01		6,5	4,10	8,70	1,50	0,10
--------	---------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	--	-----	------	------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.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
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0		240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подменю:				2,38	7,01	6,49	23,79	181,61	0,12	0,37	10,40	46,5	258,50	198,60	37,60	2,21
<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 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 18	120	1,01	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,6	69,53	54,30	25,63	0,96	
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	1,17			11,67	46,71					0,38	0,02	0,02	0,04	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого по подменю:				5,57	17,07	20,06	61,79	496,01	0,30	0,25	62,81	71,7	121,97	303,44	87,77	3,94
Итого за день:				20,14	58,40	66,01	210,23	1668,58	0,89	1,18	136,16	245,6	674,13	1066,03	257,17	16,01

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,36	23,96	21,16	21,83
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	61,60	59,32	36,38	46,41
Полдник: 10-15 %	16,69	13,81	11,72	12,97
Ужин: 20-25 %	40,64	42,68	30,44	35,43
Итого за день: 85-105 %	139,05	140,45	103,56	119,18

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,6

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

"Согласовано"

ООО "Престиж"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор / Гуту А.Э./

Заведующая / Гилёва Н.Л./

День 6

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,80	5,49	5,37	28,00	182,32	0,12	0,15	0,98	30,2	103,03	146,94	28,50	1,41
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
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
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:		4,81	9,21	11,53	48,13	333,18	0,17	0,28	1,96	65,2	198,43	228,94	41,80	1,74	

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО	150/10	0,45	1,44	4,58	4,54	65,13	0,03	0,04	20,66	15,0	33,49	28,55	11,38	0,41
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	50	0,32	6,65	2,07	3,25	58,25	0,05	0,08	1,04	23,7	27,60	105,74	24,13	0,56
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,2	33,02	76,52	25,80	0,94
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(150)	150	1,09	0,12	0,12	14,22	58,43	0,01	0,01	3,00		5,14	3,30	2,70	0,69
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:		5,66	14,94	12,76	60,01	414,66	0,28	0,25	47,97	63,9	117,25	275,01	81,01	4,1:	

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	Mg	Fe	
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	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого по подменю:				9,80	12,59	46,02	336,63	0,14	0,30	2,34	75,0	226,41	202,23	31,88	0,74	
<b>УЖИН</b>																
372/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	3,27	14,17	20,89	32,67	375,38	0,09	0,12	3,01	42,0	20,34	175,50	36,97	1,56	
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	2,76	0,12	0,11	27,63	111,94	0,01	0,01	2,68		8,43	9,88	2,41	0,64	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				7,01	15,81	21,16	70,14	534,20	0,12	0,14	5,69	42,0	32,77	198,38	42,18	2,42
Итого за день:				22,86	50,08	58,36	232,14	1654,19	0,73	0,99	65,96	246,1	587,66	913,36	204,07	10,81

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,93	24,53	23,71	23,80
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
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 %	37,64	45,02	34,55	38,16
Итого за день: 85-105 %	119,24	124,17	114,35	118,16

Соотношение B : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,6

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Гуту А.Э./

Заведующая Гилёва Н.Л./



День 7

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	
233/18	КАША РИСОВАЯ	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	
	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ															
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	
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,0	90,00	59,00	5,00	0,09	
	ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)															
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С	180	1,60	2,61	2,25	15,99	94,68	0,04	0,14	1,17	18,0	108,38	81,02	12,62	0,13	
	МОЛОКОМ 180															
		Итого по подменю:		5,08	10,88	10,60	50,85	342,30	0,11	0,34	2,39	73,9	311,44	268,16	44,26	0,71

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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
	ПОРЦ.(80)														
		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

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	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	
	(ПОР)ПОМИДОР															
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	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	
	МАКАРОННЫМИ															
339/18	КОТЛЕТЫ	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	
	"МОСКОВСКИЕ"															
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	150	1,91	0,41	0,02	19,08	78,13		0,01	0,38		21,11	14,48	5,64	1,15	
	СУХОФРУКТОВ															
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
	10															
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:		7,25	15,72	20,90	72,49	540,91	0,27	0,23	48,14	42,6	100,64	252,85	78,43	5,41

ПОЛДНИК

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	
581/21	ПРЯНИКИ ПОРЦ.	10	0,63	0,39	3,06	6,25	54,10	0,01			0,6	0,80	4,20	0,60	0,06	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,0	248,00	190,00	30,00	0,20	
Итого по подменю:		3,49	8,39	6,06	34,85	227,50	0,07	0,30	1,20	20,6	248,80	194,20	30,60	0,24		

**УЖИН**

25/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	45	0,28	0,88	3,66	2,76	47,48	0,03	0,02	2,76		10,28	23,90	12,19	0,28
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150/30	2,53	34,15	4,82	25,31	281,24	0,09	0,44	0,92	47,3	229,32	312,30	44,89	0,79
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,17			11,67	46,71					0,38	0,02	0,02	0,04
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:		4,96	36,55	8,64	49,58	422,31	0,14	0,47	3,68	47,3	243,98	349,22	59,90	1,3:	

Итого за день: 21,56 71,86 46,52 215,61 1568,54 0,61 1,36 63,41 184,4 917,66 1073,23 220,39 9,54

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,90	22,55	25,05	24,45
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	37,43	44,47	35,71	38,64
Полдник: 10-15 %	19,98	12,89	17,17	16,25
Ужин: 20-25 %	87,02	18,38	24,42	30,17
Итого за день: 85-105 %	171,10	98,98	106,21	112,04

Соотношение B : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,0

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Утверждаю"  
ООО "Престиж"

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"  
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 8

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	150	2,24	5,43	6,78	22,35	172,11	0,14	0,16	1,15	32,9	119,24	156,56	42,19	0,94	
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		
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50	0,01		
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:		4,68	10,25	13,73	54,79	383,58	0,20	0,32	2,32	70,9	236,44	269,75	69,07	1,91

**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	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

**ОБЕД**

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	45	0,45	0,79	4,54	4,47	61,89	0,01	0,02	18,76		20,89	14,71	7,81	0,28	
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	
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:		7,88	30,44	32,10	79,89	730,22	0,44	0,39	53,02	130,7	111,57	438,73	158,62	7,81

**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	Mg	Fe	
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	
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:				5,08	8,92	6,69	50,80	299,07	0,13	0,30	2,49	45,7	227,17	197,56	32,72	1,01

### УЖИН

148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	40	0,03	0,05	0,19	0,31	3,12			0,38		1,28	1,20	0,52	0,03	
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,19	21,87	3,94	273,38	0,10	0,57	0,85	313,7	138,01	261,94	21,64	2,69	
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 150	150	0,99	0,06	0,01	9,93	40,03			2,70		3,02	1,50	0,82	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:				2,39	16,82	22,23	24,02	363,41	0,12	0,58	3,93	313,7	146,31	277,64	25,78	3,01

Итого за день: 20,81 66,75 75,07 217,34 1811,80 0,91 1,61 69,76 561,1 734,29 1192,48 293,39 15,57

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,40	29,21	26,99	27,40
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	72,48	68,30	39,35	52,16
Полдник: 10-15 %	21,24	14,23	25,02	21,36
Ужин: 20-25 %	40,05	47,30	11,83	25,96
Итого за день: 85-105 %	158,93	159,72	107,06	129,41

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,3

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 9

1-я ступень (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	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	
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	
72/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,0	90,00	59,00	5,00	0,09	
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	0,22	0,33	2,33	73,0	312,17	299,64	57,06	1,33

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(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	
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	
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -	50/20	0,77	5,50	6,72	7,67	113,19	0,04	0,08	2,58	16,2	25,80	74,55	12,68	0,89	
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 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	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				8,62	16,86	13,75	92,02	559,34	0,24	0,22	35,26	51,2	119,73	245,61	72,60	5,76

ПОЛДНИК

№ 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	
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	
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:				3,72	9,53	13,63	37,19	309,55	0,14	0,37	1,40	74,8	248,45	214,07	33,69	0,61
<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 подменю:				6,74	24,82	7,22	67,43	433,89	0,10	0,33	3,17	59,6	159,65	253,62	40,47	1,60
Итого за день:				24,85	64,12	46,17	254,42	1689,68	0,72	1,27	50,16	258,6	852,80	1021,74	211,02	11,01

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,98	23,94	24,60	25,10
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	40,14	29,26	45,33	39,95
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 %	152,67	98,23	125,33	120,69

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,0

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

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Директор

Заведующая

Гилёва Н.Л./

День 10

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
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
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
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 180	180	1,19	0,07	0,01	11,92	48,04			3,24		3,62	1,80	0,99	0,09
Итого по подменю:		4,29	5,60	12,78	42,99	309,31	0,10	0,15	4,23	65,3	105,64	123,16	26,86	0,76	

**ЗАВТРАК**

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

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

**ОБЕД**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20
116/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	0,62	1,12	3,13	6,24	57,61	0,04	0,03	11,95		14,83	28,78	11,01	0,46
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ 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	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 18	120	1,01	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,6	69,53	54,30	25,63	0,96
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:		5,40	18,34	21,46	63,48	520,44	0,23	0,24	85,57	63,7	142,90	252,54	73,18	4,96	

**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	Mg	Fe	
583/21	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	10	0,70	0,85	1,13	6,97	41,45	0,01	0,01		6,5	4,10	8,70	1,50	0,10	
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:				2,44	6,43	5,99	24,43	177,35	0,11	0,30	11,34	42,5	234,50	180,60	34,80	2,21

### УЖИН

366/18	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	50	0,26	5,20	6,61	2,57	90,53	0,02	0,06	0,41	39,1	7,73	55,17	6,56	0,56	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,2	33,02	76,52	25,80	0,94	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	19,08	78,13		0,01	0,38		21,11	14,48	5,64	1,15	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:				4,89	9,70	12,10	48,89	343,23	0,17	0,18	21,26	64,3	65,86	159,17	40,80	2,81
Итого за день:				17,80	40,39	52,65	187,63	1385,85	0,63	0,89	130,40	235,8	561,70	724,27	182,84	12,51

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	13,33	27,19	21,18	22,09
2-ой завтрак: 5 %	0,76	0,68	3,86	2,54
Обед: 30-35 %	43,67	45,66	31,27	37,17
Полдник: 10-15 %	15,31	12,74	12,03	12,67
Ужин: 20-25 %	23,10	25,74	24,08	24,52
Итого за день: 85-105 %	96,17	112,02	92,43	98,99

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,6

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //