

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор Гуту А.Э./

Заведующая Гилёва Н.Л./

День 1

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																										
226/18	КАША МАННАЯ	200	3,19	6,27	7,08	31,86	216,28	0,09	0,18	1,38	41,2	134,71	123,08	20,38	0,44											
	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	200	1,78	2,90	2,50	17,77	105,20	0,04	0,15	1,30	20,0	120,43	90,02	14,02	0,14											
	МОЛОКОМ																									
Итого по подменю:				5,95	13,25	12,35	59,47	402,09	0,15	0,38	2,75	84,2	349,14	285,10	42,20	0,81										

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С	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	
	СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ															
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	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	
	ГОРОХОВЫЙ															
364/18	ПТИЦА В ТОМАТНОМ	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	
	СОУСЕ															
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	130	5,12	4,89	5,44	31,21	193,38	0,08	0,02		23,6	9,81	40,22	7,07	0,72	
	ОТВАРНЫЕ															
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	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	
	СУХОФРУКТОВ (180)															
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:				10,81	34,50	39,42	108,13	925,36	0,47	0,34	21,04	142,2	126,08	401,51	95,10	8,11

ПОЛДНИК

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	
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:				4,59	9,45	8,72	45,94	300,02	0,14	0,38	1,53	59,7	251,27	216,79	35,06	0,91

УЖИН

148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	60	0,05	0,07	0,28	0,46	4,67					1,92	1,80	0,78	0,05	
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	
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	1,39	0,16	0,16	13,90	57,68	0,01	0,01	4,00		6,70	4,40	3,60	0,91	
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:				5,57	15,99	12,35	55,57	397,41	0,30	0,27	34,67	75,2	84,22	280,71	75,36	3,31

Итого за день: 28,07 73,19 72,84 280,61 2070,88 1,07 1,38 61,99 361,4 817,71 1191,11 251,72 14,81

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,55	26,28	29,30	28,72
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	82,14	83,87	53,27	66,10
Полдник: 10-15 %	22,50	18,55	22,63	21,43
Ужин: 20-25 %	38,07	26,28	27,37	28,39
Итого за день: 85-105 %	174,26	154,98	138,23	147,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Директор

Гуту

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая *Гуцу* /Гилёва Н.Л./

День 2

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	
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	
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01	
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	
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82	
Итого по подменю:				7,22	12,51	14,35	72,22	467,93	0,22	0,38	2,60	80,0	266,99	320,05	67,55	2,94

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ./ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54	
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	200/20	1,36	2,16	3,59	13,93	96,67	0,08	0,05	11,38	7,2	13,05	48,84	17,50	0,71	
354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	15,00	6,22	228,76	0,29	2,06	30,74	7656,7	24,31	304,09	18,33	6,47	
384/18	РИС ОТВАРНОЙ 130	130	3,44	3,28	5,33	34,35	198,47	0,04	0,03		23,5	5,12	71,32	23,18	0,48	
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	1,47	0,29	0,19	14,71	61,73	0,02	0,01	9,63		12,59	7,73	5,55	1,08	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:				9,97	29,03	25,09	99,98	741,85	0,55	2,20	66,75	7687,5	78,97	513,58	91,86	11,01

ПОЛДНИК

№ 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	40	3,09	1,12	1,32	30,92	140,04	0,01	0,02	0,8		6,40	22,40	4,00	0,60	
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:				4,15	7,50	6,82	41,48	257,30	0,10	0,35	2,86	44,8	270,40	220,40	34,80	0,84
УЖИН																
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30	
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	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		4,03	2,00	1,10	0,10	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				3,30	17,97	22,18	33,08	403,86	0,15	0,59	8,65	313,7	158,24	301,44	35,34	3,44
Итого за день:				25,79	67,01	68,44	258,26	1916,94	1,03	3,53	82,86	8126,1	781,60	1362,47	233,55	19,64

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,79	30,53	35,58	33,42
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	69,12	53,38	49,25	52,99
Полдник: 10-15 %	17,86	14,51	20,43	18,38
Ужин: 20-25 %	42,79	47,19	16,30	28,85
Итого за день: 85-105 %	159,55	145,62	127,22	136,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



Директор Гуту А.Э.

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая Гилёва Н.Л.



День 3

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
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
72/18	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	15		3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
114/13	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
513/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	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
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й)														
	Итого по подмену:	5,79	13,84	13,96	57,88	412,50	0,14	0,41	2,94	98,1	404,69	344,95	56,07	0,94	

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,59	1,05	6,05	5,89	82,26	0,02	0,03	25,02		27,86	19,63	10,43	0,37
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		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 подмену:	10,55	22,00	21,35	105,04	700,30	0,41	0,36	65,36	50,5	187,83	398,15	121,07	6,71	

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	
547/18	МАННИК	70	2,29	4,77	5,00	23,05	156,24	0,05	0,12	0,20	52,6	46,43	70,83	9,38	0,62	
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:				5,15	12,77	8,00	51,65	329,64	0,11	0,42	1,40	72,6	294,43	260,83	39,38	0,82
УЖИН																
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:				9,02	33,34	7,19	90,17	558,77	0,18	0,45	3,69	68,3	223,64	338,73	52,43	2,61
Итого за день:				31,66	81,95	50,50	316,24	2047,21	0,85	1,65	75,39	289,5	1117,59	1349,66	272,95	12,48

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	32,95	29,70	28,51	29,46
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	52,38	45,43	51,74	50,02
Полдник: 10-15 %	30,40	17,02	25,44	23,55
Ужин: 20-25 %	79,38	15,30	44,42	39,91
Итого за день: 85-105 %	195,12	107,45	155,78	146,23

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //



"Утверждаю"
ООО "Престиж"

Директор Гуту А.Э.

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая Гилёва Н.Л.



День 4

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
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
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	200	1,78	2,90	2,50	17,77	105,20	0,04	0,15	1,30	20,0	120,43	90,02	14,02	0,14
Итого по подменю:				6,17	12,08	18,36	460,41	0,22	0,38	2,73	102,0	295,15	357,10	54,17	1,21
2-ОЙ ЗАВТРАК															
498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:				1,15		11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД															
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,56	1,04	3,65	5,64	59,61	0,01	0,03	5,13		25,92	29,45	14,98	0,98
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	200/10	2,88	5,58	5,58	28,83	187,83	0,16	0,18	17,21	30,0	99,00	129,15	33,01	1,09
337/18	СОУС МОЛОЧНЫЙ	70/30	1,39	13,78	15,26	13,90	248,06	0,08	0,18	0,60	15,2	64,36	166,75	22,91	1,88
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	5,44	31,21	193,38	0,08	0,02		23,6	9,81	40,22	7,07	0,72
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	180	1,61	0,45	0,20	16,12	68,12	0,02	0,02	24,68		17,72	11,84	7,62	0,87
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:				12,41	31,16	30,99	900,38	0,43	0,46	47,62	68,8	232,31	443,41	100,89	7,31
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	Ca	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	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22	
Итого по подменю:				3,85	15,84	8,95	38,41	297,52	0,16	0,43	2,91	69,3	301,89	282,54	42,71	0,84
УЖИН																
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30	
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	0,23	10,49	5,22	2,30	98,14	0,08	0,14	0,53	46,8	53,12	167,16	32,79	0,76	
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,42	2,99	6,45	24,15	166,60	0,18	0,11	29,56	28,4	16,48	87,85	33,99	1,34	
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		4,03	2,00	1,10	0,10	
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:				5,56	16,26	11,98	55,59	395,22	0,31	0,27	37,89	75,2	89,83	294,51	80,48	2,84
Итого за день:				29,14	75,34	70,28	291,41	2099,53	1,13	1,55	93,15	315,4	926,18	1384,56	282,25	13,64

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,76	39,06	30,40	32,89
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	74,19	65,94	61,18	64,31
Полдник: 10-15 %	37,71	19,04	18,92	21,25
Ужин: 20-25 %	38,71	25,49	27,38	28,23
Итого за день: 85-105 %	179,38	149,53	143,55	149,97

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор Трунц /Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая Буч /Гилёва Н.Л./

День 5

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	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
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	
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	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		4,03	2,00	1,10	0,10	
Итого по подменю:				5,12	9,46	14,09	51,25	369,62	0,12	0,22	5,00	83,4	227,11	216,40	39,63	0,91

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ/ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54	
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	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:				9,58	33,71	36,11	95,78	842,85	0,50	0,48	68,82	75,0	112,93	485,87	122,99	9,51

ПОЛДНИК

582/21	ПЕЧЕНЬЕ ПОРЦ.	30	2,09	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,5	12,30	26,10	4,50	0,30
--------	---------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	------	-------	-------	------	------

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	
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:				8,71	8,75	37,73	264,51	0,14	0,38	10,40	59,5	266,70	216,00	40,60	2,48	
УЖИН																
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	
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,43	0,02	0,02	0,04	
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:				6,14	18,73	22,67	63,83	534,31	0,39	0,29	75,39	79,5	147,16	381,13	112,57	4,81
Итого за день:				25,76	70,61	81,62	260,09	2057,29	1,16	1,38	161,61	297,4	760,90	1306,40	319,79	19,21

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,52	29,98	25,25	26,40
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	80,26	76,83	47,18	60,20
Полдник: 10-15 %	20,74	18,62	18,59	18,89
Ужин: 20-25 %	44,60	48,23	31,44	38,16
Итого за день: 85-105 %	168,12	173,66	128,12	146,95

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,7

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



Дуня
Директор
/Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Дуня
Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 6

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
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	3,73	7,33	7,11	37,27	242,33	0,16	0,20	1,30	40,0	137,35	195,90	38,00	1,89
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
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:			6,19	11,78	13,90	61,93	419,82	0,22	0,37	2,60	80,0	262,85	300,40	54,80	2,21

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО	200/10	0,69	2,00	5,63	6,86	86,09	0,04	0,05	30,27	15,0	47,29	43,01	18,15	0,63
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	0,45	9,31	2,87	4,55	81,24	0,08	0,11	1,45	33,0	38,62	148,02	33,78	0,78
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,7	41,28	95,66	32,25	1,18
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	1,39	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			7,67	20,51	16,24	79,79	547,36	0,39	0,34	65,11	79,7	159,06	374,65	111,12	5,41

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	Мg	Fe	
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	
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:				11,87	14,97	54,30	399,41	0,18	0,38	2,86	89,5	276,44	249,32	39,15	0,91	
УЖИН																
372/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	3,81	16,53	24,40	38,10	438,14	0,10	0,14	3,51	49,0	23,73	204,70	43,13	1,82	
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	3,07	0,13	0,12	30,70	124,39	0,01	0,01	2,98		9,37	10,98	2,68	0,72	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого по подмену:				9,34	20,46	24,92	93,40	679,73	0,17	0,17	6,49	49,0	43,10	248,18	52,81	3,01
Итого за день:				29,78	64,62	70,03	300,92	2092,32	0,97	1,27	79,06	298,2	748,45	1179,55	261,88	13,14

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,05	29,57	30,51	29,99
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	48,83	34,55	39,31	39,10
Полдник: 10-15 %	28,26	31,85	26,75	28,53
Ужин: 20-25 %	48,71	53,02	46,01	48,55
Итого за день: 85-105 %	153,86	149,00	148,24	149,45

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,7

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"



Директор / Гуту А.Э./

Заведующая / Гилёва Н.Л./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

День 7

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																
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	
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	200	1,78	2,90	2,50	17,77	105,20	0,04	0,15	1,30	20,0	120,43	90,02	14,02	0,14	
Итого по подменю:				6,09	12,56	12,65	60,87	407,61	0,13	0,40	2,90	86,6	359,82	315,47	53,59	0,90

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ/ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54	
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	59,13	82,25	33,66	1,06	
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:				9,30	21,06	27,46	92,88	702,93	0,36	0,30	59,73	53,4	127,19	325,04	98,96	6,90

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.	40	2,50	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,01		2,4	3,20	16,80	2,40	0,24	
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:				5,36	9,56	15,24	53,60	389,80	0,08	0,31	1,20	22,4	251,20	206,80	32,40	0,44

УЖИН

25/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,37	1,18	4,88	3,67	63,28	0,04	0,03	3,67		13,70	31,83	16,23	0,37	
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150/50	2,70	34,25	4,83	27,03	288,60	0,10	0,45	1,00	47,3	232,88	315,91	46,99	0,85	
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,43	0,02	0,02	0,04	
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:				5,85	37,71	9,95	58,43	474,10	0,17	0,49	4,67	47,3	253,01	367,26	67,44	1,51

Итого за день: 27,75 80,89 65,30 277,28 2020,44 0,75 1,51 70,50 209,7 998,22 1221,57 256,39 11,2:

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,90	26,91	29,99	29,12
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	50,14	58,43	45,75	50,21
Полдник: 10-15 %	22,76	32,43	26,40	27,84
Ужин: 20-25 %	89,79	21,17	28,78	33,86
Итого за день: 85-105 %	192,60	138,94	136,59	144,32

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Гуту А.З./

Директор

Заведующая Гилёва Н.Л./

День 8

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	
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	
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)	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:				6,46	12,42	16,22	64,68	454,32	0,25	0,39	2,83	83,6	288,61	332,87	85,80	2,30

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,59	1,05	6,05	5,89	82,26	0,02	0,03	25,02		27,86	19,63	10,43	0,37	
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	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	СУФЛЕ ИЗ КУРС МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	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	
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,64	7,86	39,05	261,55	0,29	0,14	4,92	27,2	15,29	205,57	136,60	4,59	
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	180	1,61	0,45	0,20	19,71	82,49	0,02	0,02	24,68		17,82	11,84	7,62	0,88	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	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:				10,78	21,23	20,78	108,47	706,01	0,79	0,60	67,55	87,9	128,83	410,62	196,23	9,10

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	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	1,01
УЖИН																
148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	60	0,05	0,07	0,28	0,46	4,67					1,92	1,80	0,78	0,05	
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,19	21,87	3,94	273,38	0,10	0,57	0,85	313,7	138,01	261,94	21,64	2,69	
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		4,03	2,00	1,10	0,10	
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:				3,63	19,24	22,86	36,29	427,93	0,16	0,59	5,03	313,7	155,46	318,74	36,02	4,31
Итого за день:				27,30	62,97	67,55	273,66	1954,65	1,36	1,95	80,42	538,9	855,07	1302,79	360,37	18,31

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,57	34,51	31,86	32,45
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	50,55	44,21	53,43	50,43
Полдник: 10-15 %	24,00	16,36	25,97	22,89
Ужин: 20-25 %	45,81	48,64	17,88	30,57
Итого за день: 85-105 %	149,93	143,72	134,81	139,62

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,3

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

Директор Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая Гилёва Н.Л./

День 9

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	
273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	
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	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	0,27	0,39	2,83	85,4	361,00	357,50	70,68	1,68

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54	
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	
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	70/30	1,09	7,72	9,48	10,92	159,89	0,06	0,11	3,74	23,0	36,21	104,72	17,93	1,26	
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	5,44	31,21	193,38	0,08	0,02		23,6	9,81	40,22	7,07	0,72	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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:				10,89	21,12	21,56	108,60	712,93	0,32	0,25	36,75	61,6	134,13	293,69	81,40	6,80

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	
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	
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
УЖИН																
283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ	150/50	3,39	29,19	9,54	33,85	338,00	0,09	0,41	0,73	79,3	194,86	296,41	45,26	0,93	
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:				32,02	80,13	62,16	324,89	2179,44	0,93	1,47	46,69	314,7	968,21	1226,30	247,05	12,94

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	35,36	28,77	32,82	31,97
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	50,29	45,87	53,50	50,92
Полдник: 10-15 %	26,29	36,21	24,15	28,10
Ужин: 20-25 %	78,86	21,40	43,92	41,40
Итого за день: 85-105 %	190,79	132,26	160,04	155,67

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,1

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор Гуту А.Э./

Заведующая Вучу /Гилёва Н.Л./

День 10

2-я ступень (3-7 ЛЕТ)

N рещ.	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"	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
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	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		4,03	2,00	1,10	0,10
Итого по подменно:		5,12	6,93	15,61	51,29	373,28	0,12	0,19	4,93	80,4	138,31	158,90	34,63	0,91	

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК



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	30	2,09	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,5	12,30	26,10	4,50	0,30
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 подмену:			4,03	9,29	9,25	40,29	281,57	0,15	0,37	11,86	63,5	290,70	234,00	43,40	2,50

УЖИН

366/18	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	70	0,36	7,28	9,25	3,63	126,88	0,03	0,09	0,58	54,7	10,83	77,30	9,20	0,78
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,7	41,28	95,66	32,25	1,18
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,47	0,55	0,03	24,73	101,35	0,01	0,01	0,50		28,05	19,25	7,50	1,53
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подмену:			5,99	12,57	16,12	59,95	435,10	0,22	0,24	26,67	86,4	84,16	205,21	51,75	3,71
Итого за день:			23,61	51,09	65,33	243,77	1767,32	0,80	1,08	151,66	297,8	699,31	916,09	224,24	14,60

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,50	33,21	25,27	26,66
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	53,10	51,81	39,77	45,10
Полдник: 10-15 %	22,12	19,68	19,85	20,11
Ужин: 20-25 %	29,93	34,30	29,53	31,08
Итого за день: 85-105 %	121,64	139,00	120,08	126,24

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,8

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //