

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая Гилёва Н.Л./

День 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
226/18	КАША МАННАЯ	170	2,71	5,33	6,02	27,08	183,84	0,07	0,15	1,17	35,0	114,50	104,62	17,33	0,37		
114/13	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	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	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,0	90,00	59,00	5,00	0,09		
464/18	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	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																
Итого по подменю:		5,17	12,31	11,29	51,70	357,67	0,13	0,35	2,54	78,0	328,80	266,62	39,13	0,81			

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,40	0,67	4,03	4,00	54,96	0,01	0,02	3,84		19,16	21,57	11,15	0,69
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 160/20	160/20	1,09	1,69	2,46	10,91	72,59	0,06	0,04	8,88	5,7	9,51	37,32	13,23	0,55
364/18	ПТИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ 70/30	70/30	0,26	15,46	21,02	2,61	261,47	0,07	0,14	3,53	88,8	22,69	148,48	19,30	1,49
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	5,44	31,21	193,38	0,08	0,02		23,6	9,81	40,22	7,07	0,72
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	2,33	0,50	0,02	23,26	95,20	0,01	0,01	0,45		25,28	17,33	6,75	1,38
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:		10,05	28,63	33,83	100,48	820,98	0,31	0,26	16,70	118,2	101,95	330,92	72,80	6,61	

ПОЛДНИК



«Престиж»

ООО "Престиж"

Директор

Гуту А.Э.



"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая

Гилёва Н.Л./

№ 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
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: 5,02 9,50 7,19 50,16 303,33 0,14 0,37 1,55 49,7 251,17 215,56 35,52 1,0:															
УЖИН															
353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	0,55	10,97	1,76	5,54	81,90	0,08	0,12	0,46	26,4	45,12	167,19	35,00	0,75
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.	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: 6,82 17,92 8,77 68,19 423,38 0,33 0,26 34,02 54,8 78,30 291,94 79,59 3,5:															
Итого за день: 28,21 68,36 61,08 282,03 1951,36 0,92 1,25 56,81 300,7 767,22 1112,04 231,04 13,3:															

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,80	18,82	19,81	19,87
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	53,02	56,38	38,50	45,61
Полдник: 10-15 %	17,59	11,98	19,22	16,85
Ужин: 20-25 %	33,19	14,62	26,13	23,52
Итого за день: 85-105 %	126,59	101,80	108,06	108,41

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,1

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

ЯЗЕВА Н.А.!

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./



"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./



День 2

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ	170	3,17	6,23	6,04	31,68	205,98	0,14	0,17	1,11	34,0	116,75	166,52	32,30	1,60		
76/18	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	10	0,01	0,06	0,08	74,78			0,01		40,0	2,40	3,00		0,02		
114/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	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:				6,67	11,44	17,41	468,97	0,20	0,35	2,41	94,0	247,59	292,17	61,85	2,60		

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) 50	50	0,19	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 180	180	1,57	4,09	3,47	15,68	110,21	0,19	0,07	10,12	14,4	22,88	68,55	26,91	1,53
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:				10,14	30,85	24,95	753,25	0,65	2,22	62,99	7694,7	87,40	530,69	99,27	11,70

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	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 200	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20	
580/21	ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ 50	50	3,87	1,40	1,65	38,65	175,05	0,02	0,02		1,0	8,00	28,00	5,00	0,75	
Итого по подмену:				7,20	6,65	48,25	281,65	0,10	0,32	2,60	41,0	248,00	208,00	33,00	0,91	
УЖИН																
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	1,91	20,28	20,27	19,07	339,84	0,20	0,23	24,24	67,9	33,78	233,19	48,77	2,70	
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.	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:				5,67	24,08	20,67	56,64	508,94	0,26	0,25	24,24	67,9	44,21	265,71	55,79	3,21
Итого за день:				28,46	73,57	69,68	284,41	2058,81	1,22	3,15	94,24	7897,6	634,20	1303,57	253,91	20,01

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,19	29,02	25,54	26,05
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	57,13	41,58	38,83	41,85
Полдник: 10-15 %	13,33	11,08	18,49	15,65
Ужин: 20-25 %	44,59	34,45	21,70	28,27
Итого за день: 85-105 %	136,24	116,13	108,97	114,38

Соотношение B : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

ЯЗЕВА Н.А. 

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая Килёва Н.Л./



День 3

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	170	6,49	9,83	28,96	230,30	0,14	0,18	1,22	52,7	144,09	214,69	31,75	0,78
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
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
134/07	ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	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:		5,66	13,47	15,10	56,57	416,11	0,20	0,38	2,59	95,7	358,52	376,71	53,57	1,22

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

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ. 50	50	0,10	0,35	0,05	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С	170/10	4,74	4,74	24,51	159,66	0,13	0,15	14,63	25,5	84,15	109,77	28,06	0,93
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,66	14,25	11,95	230,68	0,07	0,14	0,23	3,4	29,77	147,94	19,80	1,96
423/13	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (150)	150	4,76	19,70	47,56	321,97	0,86	0,18		19,2	86,59	218,40	84,48	6,73
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	180	1,61	0,45	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	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	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:		12,97	44,32	25,98	129,58	929,46	1,18	0,53	43,04	48,1	242,23	568,95	162,26	12,51

ПОЛДНИК

№ р.с.	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 200	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
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
Итого по подмену:				15,26	8,45	37,45	286,86	0,15	0,40	2,65	65,3	277,89	264,54	39,91	0,84

УЖИН

203/13	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-й)	150/50	1,32	3,55	11,03	13,20	166,25	0,10	0,14	21,53	55,7	84,21	95,51	32,75	0,82
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.	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:				7,43	11,44	51,04	336,83	0,16	0,16	25,13	55,7	98,24	130,01	40,85	1,41
Итого за день:				28,63	80,48	60,97	286,14	1,70	1,48	75,41	264,9	983,88	1347,21	300,59	17,41

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,94	25,17	21,67	23,12
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	82,07	43,30	49,65	51,64
Полдник: 10-15 %	28,26	14,08	14,35	15,94
Ужин: 20-25 %	13,76	19,07	19,56	18,71
Итого за день: 85-105 %	149,04	101,62	109,63	111,96

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

ИЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



/Гуту А.Э./

Директор

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



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		
233/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	170	2,83	4,74	6,27	28,27	188,53	0,06	0,17	1,30	37,0	123,58	130,43	27,01	0,38		
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	8,26	0,08	74,78	0,01			40,0	2,40	3,00		0,02		
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		
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:		9,22	17,19	52,97	403,41	0,12	0,34	2,60	97,0	250,28	236,43	43,81	0,71		

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

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	50	0,49	0,87	5,04	4,91	68,55	0,02	0,02	20,85		23,21	16,36	8,69	0,31
95/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 170/10	170	1,19	1,81	4,62	11,93	96,54	0,05	0,06	11,22	12,1	32,86	51,18	22,08	1,12
234/17	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	1,05	9,36	8,02	10,52	151,71	0,07	0,08	0,47	8,2	42,84	135,59	29,72	0,53
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	1,89	2,79	5,79	18,85	138,66	0,14	0,11	22,18	27,4	35,78	82,91	27,95	1,02
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:		9,80	20,75	97,96	694,04	0,37	0,31	55,17	47,8	175,47	369,37	110,49	6,11

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	
547/18	МАННИК	70	2,29	4,68	8,50	22,94	186,96	0,05	0,10	0,08	89,0	36,91	62,43	7,70	0,64	
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:		Итого по подменю:	5,15	12,68	11,50	51,54	360,36	0,11	0,40	1,28	109,0	284,91	252,43	37,70	0,84	
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:		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:		Итого за день:	30,42	75,99	60,23	304,14	2062,58	0,79	1,51	64,74	322,2	941,30	1203,96	248,43	11,71	

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,07	28,65	20,30	22,41
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	38,43	40,58	37,53	38,56
Полдник: 10-15 %	23,48	19,17	19,75	20,02
Ужин: 20-25 %	61,74	11,98	34,55	31,04
Итого за день: 85-105 %	140,72	100,38	116,53	114,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

ЯЗЕВА Н.А.

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./



День 5

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																														
225/18	КАША "ДРУЖБА" 170	170	2,39	4,51	9,61	23,94	200,29	0,08	0,15	1,13	51,3	109,72	121,04	26,12	0,49															
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:		4,69	8,67	12,39	47,02	334,28	0,10	0,20	4,80	74,3	207,75	195,04	35,02	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

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	50	0,47	0,87	3,04	4,70	49,67	0,01	0,02	4,27		21,60	24,54	12,48	0,82
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 170/10	170/10	0,78	1,49	4,85	7,81	80,84	0,06	0,05	14,40	12,7	22,18	39,64	14,97	0,54
332/18	КАРТОФ.ЗАП-КА С МЯСОМ И СОУСОМ	180/30	2,24	18,51	17,85	22,36	324,11	0,21	0,26	26,19	26,4	24,34	245,63	51,20	3,68
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:		8,67	26,79	26,62	86,62	693,20	0,37	0,37	45,31	39,2	108,90	393,14	100,70	8,10	

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

№ 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	Мg	Fe
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) 150	150	0,60	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15
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:				7,26	7,50	35,73	239,46	0,12	0,30	10,05	49,5	206,70	171,00	33,60	2,4:

УЖИН

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ) 40	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 (180)	180	0,41	15,62	22,49	4,05	281,19	0,10	0,58	0,87	322,7	141,95	269,42	22,26	2,77
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.	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:				19,78	22,94	42,65	456,29	0,17	0,61	7,27	322,7	162,78	315,92	35,96	3,6:

Итого за день: 22,35 62,50 69,45 223,52 1769,23 0,77 1,49 69,43 485,8 693,13 1082,10 209,28 16,54

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,06	20,65	18,02	18,57
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	49,61	44,37	33,19	38,51
Полдник: 10-15 %	13,44	12,50	13,69	13,30
Ужин: 20-25 %	36,63	38,23	16,34	25,35
Итого за день: 85-105 %	115,74	115,75	85,64	98,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,6

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

ИЯЗЕВА Н.А. /

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./



День 6

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг																	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe															
ЗАВТРАК																														
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	170	3,17	6,23	6,04	31,68	205,98	0,14	0,17	1,11	34,0	116,75	166,52	32,30	1,60															
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	0,08	74,78			0,01		40,0	2,40	3,00	0,02																
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															
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	14,78	93,22		0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13															
Итого по подменю:				5,64	10,71	16,96	420,86	0,20	0,34	2,41	94,0	243,45	272,52	49,10	1,90															

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

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ. 50	50	0,10	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	180	1,49	2,06	2,13	14,92	87,13	0,09	0,05	11,80		10,92	45,43	16,98	0,70
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	0,45	9,31	3,13	4,54	83,52	0,08	0,11	1,45	27,0	38,26	147,60	33,78	0,78
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	1,89	2,79	5,79	18,85	138,66	0,14	0,11	22,18	27,4	35,78	82,91	27,95	1,02
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	1,35	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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	18,65	96,50		0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:				8,13	20,07	12,10	514,24	0,42	0,32	42,53	54,4	115,02	360,90	104,25	5,34

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				
579/21	СУХАРИК ПШЕНИЧНЫЙ	50																	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20				
Итого по подменю:				5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20				
УЖИН																			
372/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 200	200	3,63	15,74	23,24	36,29	417,28	0,10	0,13	3,35	46,6	22,60	194,95	41,08	1,73				
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,43	0,02	0,04					
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:				7,39	19,54	23,64	73,86	586,38	0,16	0,15	3,35	46,6	33,03	227,47	48,10	2,31			
Итого за день:				23,27	56,12	57,70	232,60	1674,08	0,87	1,12	52,89	235,1	638,50	1047,89	233,45	11,21			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,83	28,27	21,60	23,38
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	37,17	20,17	31,13	28,57
Полдник: 10-15 %	10,74	8,33	3,68	5,92
Ужин: 20-25 %	36,19	39,40	28,30	32,58
Итого за день: 85-105 %	103,93	96,17	89,12	93,00

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

С.А. ЯЗЕВА Н.А.

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



/Гуту А.З./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 7

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																														
213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 170	170	3,27	7,86	10,54	32,66	256,94	0,22	0,22	4,17	51,0	112,67	205,70	96,90	2,96															
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:		5,57	12,02	13,32	55,74	390,93	0,24	0,27	7,84	74,0	210,70	279,70	105,80	3,37																

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) 50	50	0,19	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО КОТЛЕТЫ	170/10	0,56	1,62	4,56	5,55	69,69	0,03	0,04	24,50	12,1	38,28	34,82	14,69	0,51
339/18	"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 130	130	1,28	2,67	11,91	12,76	168,90	0,09	0,09	26,98	46,3	51,25	71,28	29,17	0,92
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:		7,97	19,87	27,80	79,51	647,68	0,28	0,27	64,46	58,4	144,05	295,81	88,29	6,40	

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	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	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) 180	180	2,57	7,20	2,70	25,74	156,06	0,05	0,27	1,08	18,0	223,20	171,00	27,00	0,18	
Итого по подмену:				6,94	12,69	12,17	69,48	438,21	0,14	0,32	1,08	63,5	235,64	222,32	35,35	0,8
УЖИН																
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	
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	
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:				6,94	40,95	7,73	69,40	511,00	0,20	0,62	2,30	67,3	363,31	438,43	68,01	1,5
Итого за день:				28,57	85,53	61,02	285,63	2033,82	0,87	1,49	77,68	263,2	960,70	1243,26	301,45	13,5

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,26	22,20	21,36	21,72
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	36,80	46,33	30,46	35,98
Полдник: 10-15 %	23,50	20,28	26,62	24,35
Ужин: 20-25 %	75,83	12,88	26,59	28,39
Итого за день: 85-105 %	158,39	101,70	109,44	112,99

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

Л. А. ЯЗЕВА Н.А.

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./



День 8

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	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																	
231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	170	2,53	6,15	7,63	25,27	194,41	0,16	0,18	1,30	37,0	135,12	177,42	47,81	1,06		
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	8,26	0,08	74,78		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02		
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:		6,03	11,36	19,00	60,26	457,40	0,22	0,36	2,60	97,0	265,96	303,07	77,36	2,11			

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 50	50	0,47	0,87	3,04	4,70	49,67	0,01	0,02	4,27		21,60	24,54	12,48	0,82
100/21	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" 170	170	2,23	2,83	19,28	22,31	274,01	0,08	0,06	10,28		27,28	79,04	35,27	1,01
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР 70	70	0,24	3,98	4,45	2,44	65,77	0,30	0,33	0,34	48,3	39,59	60,14	6,73	0,84
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	130	3,38	7,49	6,81	33,84	226,68	0,26	0,13	4,26	23,5	13,25	178,16	118,39	3,98
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	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:		10,78	21,04	34,64	107,90	827,63	0,75	0,59	43,83	71,9	134,94	419,72	195,79	9,21	

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ ¹⁰	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe ¹⁰	
581/21	ПРЯНИКИ ПОРЦ.50	50	3,13	1,95	15,30	31,25	270,50	0,03	0,01		3,0	4,00	21,00	3,00	0,30	
467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ 200	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подменю:				7,75	20,30	40,85	377,10	0,11	0,31	2,60	43,0	244,00	201,00	31,00	0,50	
УЖИН																
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ) 40	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 (180)	180	0,41	15,62	22,49	4,05	281,19	0,10	0,58	0,87	322,7	141,95	269,42	22,26	2,77	
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.	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:				4,27	19,78	22,94	42,65	456,29	0,17	0,61	7,27	322,7	162,78	315,92	35,96	3,60
Итого за день:				26,32	59,93	96,88	263,16	2164,42	1,26	1,88	58,30	534,7	814,68	1246,71	344,11	16,90

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,04	31,67	23,09	25,41
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	38,96	57,73	41,34	45,98
Полдник: 10-15 %	14,35	33,83	15,65	20,95
Ужин: 20-25 %	36,63	38,23	16,34	25,35
Итого за день: 85-105 %	110,98	161,47	100,83	120,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 4,4

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

С.Я. ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Директор

Заведующая /Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

День 9

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																
273/13	КАША ПШЕННАЯ	170	3,15	6,69	7,01	31,46	215,66	0,18	0,16	1,24	36,0	124,57	166,18	41,55	1,03	
	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170															
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)															
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	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	
	МОЛОКОМ															
		Итого по подменю:		5,61	13,67	12,28	56,08	389,49	0,24	0,36	2,61	79,0	338,87	328,18	63,35	1,47
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																
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	50	0,19	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45	
	(ПОРЦ)(ПОМИДОР) 50															
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И	170/10	0,91	1,59	4,56	9,14	83,99	0,04	0,05	13,89	12,1	31,35	40,85	18,52	0,87	
	КАРТОФЕЛЕМ СО															
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ	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	
	ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -															
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	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	
	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:		10,49	20,67	20,46	104,92	686,54	0,30	0,24	30,58	58,7	125,15	282,12	75,57	6,41
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	
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	
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	1,04
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	
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	
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:				7,63	35,89	12,44	76,22	560,40	0,19	0,58	2,03	99,3	325,29	418,93	66,28	1,64
Итого за день:				28,00	81,02	56,18	279,90	1949,33	0,89	1,61	52,50	321,3	1063,36	1274,28	248,36	11,94

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,31	20,47	21,49	21,64
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	38,28	34,10	40,20	38,14
Полдник: 10-15 %	19,98	18,33	11,95	14,83
Ужин: 20-25 %	66,46	20,73	29,20	31,13
Итого за день: 85-105 %	150,04	93,63	107,24	108,30

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,5

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

ИЯЗЕВА Н.А.!

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

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	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	170	1,67	4,96	4,56	16,67	127,49	0,07	0,19	1,55	30,6	145,83	119,44	18,84	0,34		
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,01	0,06	8,26	0,08	74,78		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02		
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			
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:				4,44	9,44	15,48	44,36	354,35	0,13	0,36	2,85	90,6	272,66	225,46	35,66	0,71	

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

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ. 50	50	0,10	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25	
116/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 170	170	0,71	1,27	3,54	7,06	65,24	0,04	0,03	13,54		16,79	32,55	12,45	0,52	
331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	180	1,32	14,07	15,58	13,15	249,12	0,10	0,21	35,42	34,2	100,93	195,85	37,40	2,32	
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:				6,45	21,40	20,22	64,36	525,12	0,26	0,29	62,09	34,2	154,31	317,13	77,70	5,91

ПОЛДНИК

583/21	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	2,09	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02			19,5	12,30	4,50	0,30
--------	-----------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	--	------	-------	------	------

№ 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 100	100	0,48	2,90	2,50	4,80	53,30	0,04	0,15	1,30	20,0	120,00	90,00	14,00	0,10	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ. (90)	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
Итого по подменю:				3,45	5,81	6,25	34,53	217,61	0,10	0,19	10,30	39,5	146,70	126,00	26,60	2,38

УЖИН

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	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	1,89	2,79	5,79	18,85	138,66	0,14	0,11	22,18	27,4	35,78	82,91	27,95	1,02	
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.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:				7,05	17,63	11,44	70,48	455,35	0,29	0,28	23,21	74,3	126,95	301,82	75,24	3,88
Итого за день:				22,54	54,28	53,39	225,23	1598,43	0,79	1,13	100,45	238,6	707,62	977,41	219,20	14,30

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,48	25,80	17,00	19,69
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	39,63	33,70	24,66	29,17
Полдник: 10-15 %	10,76	10,42	13,23	12,09
Ужин: 20-25 %	32,65	19,07	27,00	25,30
Итого за день: 85-105 %	100,52	88,98	86,30	88,80

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./