

"Утверждаю"

ООО "Престиж"



/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

ДЕТСКИЙ САД № 103

День 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
226/18	КАША МАННАЯ	140	2,24	4,39	4,99	22,35	151,94	0,06	0,12	0,97	29,0	94,31	86,17	14,27	0,31		
114/13	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140 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:		4,45	11,08	10,01	44,49	312,46	0,12	0,31	2,21	70,0	296,55	239,17	34,67	0,71	

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(100)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
		Итого по подменю:		0,98	0,40	0,40	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

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	
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 140/10	140/10	0,62	0,94	1,61	6,17	42,89	0,04	0,02	5,31	2,8	5,91	22,10	8,07	0,32	
413/13	ПЮРЕ МЯСНОЕ ИЗ КУР 50	50	0,02	12,06	14,70	0,24	181,47	0,05	0,11	1,21	58,7	13,79	111,43	12,15	1,06	
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	100	2,40	3,76	4,19	24,01	148,80	0,06	0,02		18,1	7,55	30,94	5,44	0,55	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	2,23	0,42	0,03	22,29	90,99	0,01	0,01	0,38		21,15	14,44	5,63	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:		7,48	21,51	23,60	74,83	597,55	0,22	0,18	9,20	79,7	71,09	240,74	49,37	4,80

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
527/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 50	50	3,51	3,08	1,82	35,13	169,27	0,05	0,03	0,13	8,0	9,31	29,63	6,27	0,69
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
Итого по подменю:		4,11	7,43	5,57	41,13	244,42	0,11	0,29	1,18	38,0	189,31	164,63	27,27	0,84	
УЖИН															
353/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ 60	60	0,41	8,17	1,40	4,08	61,55	0,06	0,09	0,34	21,6	33,63	124,53	25,82	0,57
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	13,51	55,90	93,76	0,01	0,01	3,60		6,06	3,96	3,24	0,82
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:		5,66	13,74	7,04	56,58	344,61	0,25	0,20	27,58	44,4	60,88	224,76	61,85	2,91	
Итого за день:		22,68	54,16	46,62	226,83	1543,44	0,73	1,00	50,17	232,2	633,83	880,30	182,16	11,54	

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,38	21,30	21,92	22,32
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	51,21	50,21	36,86	42,68
Полдник: 10-15 %	17,69	11,85	20,26	17,46
Ужин: 20-25 %	32,71	14,98	27,87	24,62
Итого за день: 85-105 %	128,95	99,19	111,74	110,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

Зав. производ. _____ // Калькулятор _____ *ЯЗЕВА Н.А.*

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор Гуту А.Э.

Заведующая Гилёва Н.Л.



День 2

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ	140	2,61	5,12	5,01	26,13	170,17	0,11	0,14	0,91	28,1	96,16	137,14	26,60	1,32		
114/13	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	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	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	10	0,01	0,06	0,08	74,78			0,01		40,0	2,40	3,00		0,02		
508/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	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		
	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)																
Итого по подменю:		5,06	9,97	16,09	50,63	387,09	0,17	0,30	2,08	86,1	214,32	251,83	53,48	2,21			

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	ПОРЦ.(100)														
Итого по подменю:		0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	

ОБЕД

17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,17	0,48	3,18	1,66	37,25	0,03	0,02	10,95		6,13	11,45	8,76	0,39
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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
353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СОУСОМ	150/50	2,62	21,15	17,14	26,17	343,53	0,34	2,15	34,52	7578,6	89,22	404,73	39,42	7,13
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	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:		7,27	29,19	24,01	72,66	623,56	0,60	2,25	62,33	7590,6	136,50	528,93	86,60	11,01	

ПОЛДНИК

467/18	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ (150)	150	0,72	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15
--------	-------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------

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
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 подменю: 4,59 5,75 5,40 45,85 255,00 0,08 0,25 1,95 31,0 188,00 163,00 26,00 0,90															
УЖИН															
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	1,72	18,25	18,25	17,19	306,02	0,18	0,21	21,82	61,1	30,41	209,91	43,90	2,43
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: 4,86 21,29 18,57 48,54 446,49 0,22 0,22 21,82 61,1 38,79 235,93 49,52 2,91															
Итого за день: 22,76 66,60 64,47 227,48 1756,54 1,10 3,04 98,18 7768,9 593,61 1190,69 224,60 19,30															

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,74	34,23	24,94	27,65
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	69,50	51,09	35,79	44,54
Полдник: 10-15 %	13,69	11,49	22,59	18,21
Ужин: 20-25 %	50,69	39,51	23,91	31,89
Итого за день: 85-105 %	158,57	137,17	112,06	125,47

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

Зав. производ. _____ // Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./



День 3

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 140	140	2,38	5,34	8,10	23,84	189,59	0,12	0,15	1,00	43,4	118,65	176,72	26,13	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
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:	4,96	12,03	13,12	49,67	364,88	0,18	0,34	2,24	84,4	321,03	329,74	46,55	1,01

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(100)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
		Итого по подменю:	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	50	0,09	0,31	5,04	0,85	50,04	0,01	0,01	3,15		7,65	13,60	6,30	0,23
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	140/10	2,23	4,24	3,94	22,33	141,72	0,11	0,12	12,04	21,0	70,17	93,23	23,71	0,81
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,79	9,10	9,47	7,93	153,31	0,04	0,09	0,15	2,3	19,80	98,58	13,19	1,31
423/13	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (100)	100	3,17	13,13	3,92	31,71	214,65	0,58	0,12		12,8	57,73	145,60	56,32	4,49
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	150	1,31	0,38	0,17	13,10	55,42	0,02	0,01	20,53		14,74	9,86	6,34	0,72
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
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:	9,57	31,04	23,18	95,76	715,78	0,81	0,36	35,87	36,1	181,29	409,77	117,26	8,91

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	
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	50	2,32	7,88	2,87	23,21	150,22	0,06	0,09	0,04	21,1	31,57	70,45	9,93	0,53	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (150)	150	0,72	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15	
Итого по подменю:				3,04	12,23	6,62	30,41	230,17	0,12	0,32	1,99	51,1	211,57	205,45	30,93	0,66
УЖИН																
203/13	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-й ВАРИАНТ)	150/30	1,32	3,55	11,03	13,20	166,28	0,10	0,14	21,53	55,7	84,24	95,53	32,75	0,82	
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.ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого по подменю:				4,48	6,66	11,36	44,80	308,08	0,14	0,15	24,77	55,7	95,86	123,33	39,34	1,36
Итого за день:				23,03	62,36	54,68	230,44	1663,31	1,28	1,19	74,87	227,3	825,75	1079,29	243,08	14,26

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,64	27,91	24,47	26,06
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	73,90	49,32	47,17	51,13
Полдник: 10-15 %	29,12	14,09	14,98	16,44
Ужин: 20-25 %	15,86	24,17	22,07	22,01
Итого за день:	148,48	116,34	113,52	118,81

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,7

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

ЯЗЕВА Н.А.

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор /Гуту А.Э./

Заведующая /Кулёва Н.Л./

День 4

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
233/18	КАША РИСОВАЯ	140	2,34	3,91	5,21	23,35	155,88	0,05	0,14	1,07	30,7	101,79	107,46	22,25	0,32
114/13	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	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	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	10	0,01	0,06	8,26	0,08	74,78		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
464/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	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
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		4,56	8,10	15,88	45,57	357,45	0,11	0,30	2,24	88,7	216,43	204,46	37,65	0,6

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(100)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого по подменю:		0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	30	0,29	0,53	3,03	2,94	41,11	0,01	0,01	12,51		13,91	9,79	5,20	0,18
95/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 140/10	140/10	0,98	1,52	4,08	9,77	81,81	0,05	0,05	9,13	13,1	28,54	42,86	18,11	0,92
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	0,75	6,56	2,32	7,52	77,18	0,05	0,07	0,32	12,5	30,64	94,88	19,92	0,43
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	1,45	2,14	4,42	14,50	106,38	0,11	0,09	17,06	21,0	27,51	63,74	21,49	0,78
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	2,23	0,42	0,03	22,29	90,99	0,01	0,01	0,38		21,15	14,44	5,63	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:		7,68	15,05	14,52	76,86	498,11	0,28	0,24	39,40	46,6	132,95	274,61	81,75	4,8

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	
547/18	МАННИК	50	1,59	2,83	5,96	15,93	128,66	0,03	0,06	0,06	58,0	24,13	38,10	4,80	0,38	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) 150	150	2,15	6,00	2,25	21,45	130,05	0,05	0,23	0,90	15,0	186,00	142,50	22,50	0,15	
Итого по подменю:		3,74	8,83	8,21	37,38	258,71	0,08	0,29	0,96	73,0	210,13	180,60	27,30	0,5:		
УЖИН																
282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С	140/40	2,64	21,72	4,49	26,35	232,69	0,08	0,30	0,44	48,0	144,00	213,70	30,87	0,99	
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ 180	180	2,76	0,12	0,11	27,63	111,95	0,01	0,01	2,68		8,43	9,88	2,41	0,64	
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:		7,37	24,88	4,92	73,66	438,40	0,13	0,32	3,12	48,0	160,43	249,58	38,88	2,0:		
Итого за день:		24,33	57,26	43,93	243,27	1597,07	0,63	1,17	55,72	256,5	735,94	920,25	194,58	10,2:		

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,29	33,79	22,45	25,53
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	35,83	30,89	37,86	35,58
Полдник: 10-15 %	21,02	17,47	18,41	18,48
Ужин: 20-25 %	59,24	10,47	36,29	31,31
Итого за день: 85-105 %	136,33	93,47	119,84	114,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"



/Гуту А.Э./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103



/Гилёва Н.Л./

День 5

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

Table with columns: N rec., Name of dish, Yield, Food substances (B, Zh, Y), Calories, Vitamins (B1, B2, C, A, Mg, Ca, P, Fe), and Mineral substances (Mg, Fe).

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

Table for 2nd Breakfast: ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(100)

Итого по подменю:

ОБЕД

Table for Lunch: SALAT, СУП, КАРТОФ.ЗАП-КА С МЯСОМ, КОМПОТ, СУХОФРУКТОВ, ХЛЕБ.

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

Table for Afternoon Snack: ПЕЧЕНЬЕ ПОРЦ. 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) 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. (50)	50	0,49	0,20	0,20	4,90	22,20	0,02	0,01	5,00		8,00	5,50	4,50	1,10	
Итого по подменю:				3,18	7,10	7,34	31,81	221,70	0,11	0,29	6,05	49,5	200,30	166,60	30,00	1,51

УЖИН

14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 30	30	0,05	0,19	3,02	0,51	30,02	0,01	0,01	1,89		4,59	8,16	3,78	0,14	
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,28	24,25	3,64	285,95	0,09	0,50	0,78	297,5	125,45	231,86	19,25	2,35	
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.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:				3,57	16,58	27,60	35,75	457,77	0,14	0,52	5,91	297,5	141,66	267,82	29,62	3,01
Итого за день:				19,22	57,49	70,85	192,33	1636,88	0,71	1,36	66,00	453,7	657,84	998,85	188,99	14,71

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,71	22,74	20,46	20,99
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	60,83	52,81	36,17	44,23
Полдник: 10-15 %	16,90	15,62	15,67	15,84
Ужин: 20-25 %	39,48	58,72	17,61	32,70
Итого за день: 85-105 %	136,88	150,74	94,74	116,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,3

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

ИЯЗЕВА Н.А. /

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

/Гуту А.Э./



"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./



День 6

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

N реч.	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	140	2,61	5,12	5,01	26,13	170,17	0,11	0,14	0,91	28,1	96,16	137,14	26,60	1,32		
114/13	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140 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) 10	10	0,01	0,06	8,26	0,08	74,78		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02		
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:		4,83	9,31	15,68	48,35	371,74	0,17	0,30	2,08	86,1	210,80	234,14	42,00	1,67			

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(100)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:		0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	

ОБЕД

14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	50	0,09	0,31	5,04	0,85	50,04	0,01	0,01	3,15		7,65	13,60	6,30	0,23
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	1,49	2,02	1,83	14,89	84,15	0,09	0,05	12,83		10,62	46,60	17,62	0,72
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	50	0,32	6,65	2,26	3,24	59,92	0,05	0,08	1,04	19,3	27,33	105,44	24,13	0,56
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	1,45	2,14	4,42	14,50	106,38	0,11	0,09	17,06	21,0	27,51	63,74	21,49	0,78
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	150	1,13	0,12	11,27	46,59		0,01	0,01	3,00		5,05	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:		6,46	15,12	14,31	64,59	447,72	0,32	0,25	37,08	40,3	89,36	281,58	83,64	4,30	

ПОЛДНИК

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
579/21	СУХАРИК ПШЕНИЧНЫЙ 50	50																	
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (150)	150	0,72	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15				
Итого по подменю:				0,72	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15			

УЖИН

366/18	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 160	160	0,82	16,64	21,15	8,22	289,70	0,07	0,21	1,33	125,1	24,74	176,54	20,99	1,78			
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.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44			

Итого по подменю: 4,09 19,68 21,47 40,87 435,36 0,11 0,22 1,33 125,1 33,17 202,56 26,61 2,24

Итого за день: 17,08 48,86 55,61 170,81 1379,17 0,69 1,02 52,44 281,6 529,33 864,28 182,25 10,61

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,17	33,36	23,82	26,55
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	36,00	30,45	31,82	31,98
Полдник: 10-15 %	10,36	7,98	3,55	5,71
Ужин: 20-25 %	46,86	45,68	20,13	31,10
Итого за день: 85-105 %	116,33	118,32	84,14	98,51

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,5

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"



/Гуту А.Э./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Заведующая /Гилёва Н.Л./



День 7

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 140	140	2,69	6,48	8,68	26,89	211,60	0,18	0,18	3,43	42,0	92,79	169,40	79,80	2,44	
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:				4,86	10,63	11,46	48,65	340,25	0,20	0,23	6,74	65,0	190,41	243,20	88,59	2,81

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(100)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:				0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,17	0,48	3,18	1,66	37,25	0,03	0,02	10,95		6,13	11,45	8,76	0,39	
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО	140	0,40	1,26	4,01	3,97	56,99	0,02	0,03	18,08	13,1	29,31	24,98	9,96	0,35	
339/18	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ" 60	60	0,65	7,80	8,84	6,46	136,58	0,04	0,07	0,02		5,77	80,03	10,61	1,18	
201/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,18	2,47	10,96	11,78	155,61	0,08	0,08	24,91	42,6	47,30	65,78	26,93	0,85	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	2,23	0,42	0,03	22,29	90,99	0,01	0,01	0,38		21,15	14,44	5,63	1,16	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				6,61	16,31	27,66	66,00	578,06	0,23	0,22	54,34	55,7	120,86	245,58	73,29	5,21

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	
583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	50	3,12	3,86	6,75	31,17	200,93	0,06	0,03		32,5	8,76	34,86	5,73	0,48	
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) 150	150	2,15	6,00	2,25	21,45	130,05	0,05	0,23	0,90	15,0	186,00	142,50	22,50	0,15	
Итого по подменю:				9,86	9,00	52,62	330,98	0,11	0,26	0,90	47,5	194,76	177,36	28,23	0,61	
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 150	150	1,33	2,17	1,87	13,32	78,90	0,03	0,11	0,98	15,0	90,32	67,52	10,51	0,11	
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:				6,00	39,46	7,02	60,03	461,26	0,17	0,57	1,98	62,3	331,20	409,43	63,10	1,41
Итого за день:				23,72	76,66	55,54	237,10	1754,95	0,74	1,30	73,96	230,5	853,23	1086,57	262,21	12,31

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,31	24,38	23,97	24,30
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	38,83	58,85	32,51	41,29
Полдник: 10-15 %	23,48	19,15	25,92	23,64
Ужин: 20-25 %	93,95	14,94	29,57	32,95
Итого за день: 85-105 %	182,52	118,17	116,80	125,35

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,1

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

Л.ЯЗЕВА /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Гуту А.Э./

Заведующая /Гилёва Н.Л./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 103

День 8

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																			
231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	140	2,09	5,07	6,33	20,86	160,64	0,13	0,15	1,07	30,7	111,29	146,12	39,38	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				
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				
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:		4,54	9,92	17,41	45,36	377,56	0,19	0,31	2,24	88,7	229,45	260,81	66,26	1,8:			

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(100)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
		Итого по подменю:		0,98	0,40	0,40	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,2:

ОБЕД

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 30	30	0,28	0,52	1,53	2,82	27,11	0,01	0,01	2,56		12,96	14,72	7,49	0,49	
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	140/10	0,79	1,17	1,48	7,85	49,43	0,05	0,04	7,30	13,1	14,35	32,61	12,04	0,42	
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУРС СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	40/10	0,19	6,05	7,37	1,87	97,95	0,03	0,09	0,70	40,3	30,00	71,12	8,07	0,59	
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	100	2,61	5,76	5,25	26,05	174,49	0,20	0,10	3,28	18,1	10,20	137,09	91,09	3,06	
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	150	1,31	0,38	0,17	13,10	55,42	0,02	0,01	20,53		14,74	9,86	6,34	0,72	
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:		7,16	17,76	16,44	71,53	505,04	0,36	0,26	34,37	71,7	93,45	314,30	136,43	6,6:

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	
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 КИПЯЧЕННОЕ (150)	150	0,72	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15	
Итого по подмену:				3,85	6,30	19,05	38,45	350,45	0,09	0,24	1,95	33,0	184,00	156,00	24,00	0,41
УЖИН																
14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 30	30	0,05	0,19	3,02	0,51	30,02	0,01	0,01	1,89		4,59	8,16	3,78	0,14	
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,28	24,25	3,64	285,95	0,09	0,50	0,78	297,5	125,45	231,86	19,25	2,35	
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.ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого по подмену:				3,57	16,58	27,60	35,75	457,77	0,14	0,52	5,91	297,5	141,66	267,82	29,62	3,01
Итого за день:				20,10	50,96	80,90	200,89	1735,22	0,81	1,35	54,47	490,9	664,56	1009,93	265,31	14,11

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,62	37,04	22,34	26,97
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	42,29	34,98	35,24	36,07
Полдник: 10-15 %	15,00	40,53	18,94	25,03
Ужин: 20-25 %	39,48	58,72	17,61	32,70
Итого за день: 85-105 %	121,33	172,13	98,96	123,94

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,6 : 3,9

Зав. производ. _____ // Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103

Директор _____ /Гуту А.Э./

Заведующая _____ /Гилёва Н.Л./

День 9

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
273/13	КАША ПШЕННАЯ	140	2,60	5,51	5,81	25,95	178,14	0,15	0,13	1,02	29,8	102,60	136,86	34,22	0,85	
114/13	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140 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	
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-И)	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:				4,81	12,20	10,83	48,09	338,66	0,21	0,32	2,26	70,8	304,84	289,86	54,62	1,27

ЗАВТРАК

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(100)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:				0,98	0,40	0,40	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,17	0,48	3,18	1,66	37,25	0,03	0,02	10,95		6,13	11,45	8,76	0,39	
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	140/10	1,09	2,32	1,57	10,94	67,19	0,06	0,07	20,82	14,0	44,36	59,03	26,97	1,26	
348/18	ЁЖИКИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 50/10	50/10	0,55	3,93	4,80	5,48	80,85	0,03	0,05	1,84	11,5	18,43	53,25	9,06	0,64	
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	100	2,40	3,76	4,19	24,01	148,80	0,06	0,02		18,1	7,55	30,94	5,44	0,55	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	2,13	0,50	0,02	21,26	87,22	0,01	0,01	0,45		25,22	17,33	6,75	1,37	
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:				8,32	14,87	14,40	83,19	521,95	0,24	0,18	34,06	43,7	112,89	220,90	68,38	5,51

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	
529/18	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С	50	1,93	4,16	5,00	19,32	138,92	0,06	0,07	11,56	36,8	22,54	48,37	9,30	0,68	
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	
Итого по подменю:		2,53	8,51	8,75	25,32	214,07	0,12	0,33	12,61	66,8	202,54	183,37	30,30	0,81		
УЖИН																
283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ	150/30	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 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	
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:		6,96	34,84	12,11	69,52	526,44	0,17	0,56	1,90	97,3	311,24	403,43	63,48	1,51		
Итого за день:		23,60	70,82	46,49	235,92	1645,52	0,77	1,41	60,83	278,8	947,51	1108,56	225,78	11,31		

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,05	23,04	23,69	24,19
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	35,40	30,64	40,98	37,28
Полдник: 10-15 %	20,26	18,62	12,47	15,29
Ужин: 20-25 %	82,95	25,77	34,25	37,60
Итого за день: 85-105 %	168,62	98,91	116,22	117,54

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

Зав. производ. _____ // **Калькулятор** _____ **ЯЗЕВА Н.А.**

"Утверждаю"
ООО "Престиж"

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 103



Директор /Гуту А.Э./



Заведующая /Гилёва Н.Л./

День 10

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	1,47	4,37	4,02	14,71	112,49	0,06	0,16	1,37	27,0	128,68	105,39	16,62	0,30		
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) 10	10	0,01	0,06	0,08	74,78			0,01		40,0	2,40	3,00		0,02		
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 180	180	1,19	0,07	11,92	48,04				3,24		3,62	1,80	0,99	0,09		
Итого по подменю:			3,65	6,02	12,45	36,55	282,19	0,08	0,18	4,61	67,0	138,70	123,19	20,41	0,61		

2-ОЙ ЗАВТРАК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(100)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 30	30	0,05	0,19	3,02	0,51	30,02	0,01	0,01	1,89		4,59	8,16	3,78	0,14
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
331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130/20	1,12	11,19	11,59	11,24	193,98	0,08	0,14	35,64	18,9	42,53	139,07	33,33	2,21
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,10	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:			4,96	16,62	18,54	49,75	432,35	0,20	0,20	57,49	18,9	83,61	231,35	64,14	5,01

ПОЛДНИК

583/21	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 30	30	2,09	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02			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	Мg	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. (50)	50	0,49	0,20	0,20	4,90	22,20	0,02	0,01	5,00		8,00	5,50	4,50	1,10	
Итого по подменю:				3,06	5,65	6,09	30,61	199,85	0,09	0,18	6,30	39,5	140,30	121,60	23,00	1,50
УЖИН																
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ 70	70	0,23	10,49	5,26	2,33	98,61	0,08	0,15	0,53	46,9	53,11	167,12	32,80	0,76	
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,2	33,02	76,52	25,80	0,94	
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	2,23	0,42	0,03	22,29	90,99	0,01	0,01	0,38		21,15	14,44	5,63	1,16	
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:				6,17	16,52	10,92	61,70	411,05	0,26	0,27	21,38	72,1	115,28	284,08	69,83	3,30
Итого за день:				18,82	45,21	48,40	188,41	1369,84	0,66	0,85	99,78	197,5	493,89	771,22	186,38	12,60

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	14,33	26,49	18,00	20,16
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	39,57	39,45	24,51	30,88
Полдник: 10-15 %	13,45	12,96	15,08	14,27
Ужин: 20-25 %	39,33	23,23	30,39	29,36
Итого за день: 85-105 %	107,64	102,98	92,81	97,85

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ *ЯЗЕВА Н.А.*