«СОГЛАСОВАНО»
_____Заведующая МАДОУ «Детский сад № 120» г.Перми

МЕНЮ С 26.04.2021г.

ПРИМЕРНОЕДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОДЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДО 3-Х И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО «ТРИУМФ»

ИНН: 5903128995
ОГРН: 1165958117390
КПП: 590301001

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:
СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.
ИЗДАНИЕ 7-Е, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ ПЕРМЬ 2013 Г.
И

ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.
ИЗДАНИЕ 5-ОЕ, С ДОПОЛНЕНИЯМИ
2018 Г.

"Утверждаю"
ООО "Триумф"
Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 120
Заведующий _____ /Верхоланцева М.В./

День 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,40	4,70	5,35	23,95	162,79	0,07	0,13	1,03	31,1	101,05	92,33	15,29	0,33
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,0	54,43	40,52	6,31	0,09
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31
	Итого по подмену:		4,39	10,09	9,25	49,42	321,28	0,12	0,24	1,69	63,1	249,48	204,85	29,40	0,73
	2-ОЙ ЗАВТРАК														
498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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														
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,38	0,69	2,04	3,76	36,15	0,01	0,02	3,42		17,28	19,62	9,98	0,65
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	150	1,31	3,44	2,89	13,07	92,04	0,16	0,06	8,85	12,0	19,49	57,41	22,40	1,28
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	0,16	21,28	23,19	1,89	301,39	0,09	0,24	2,12	115,1	44,52	212,99	22,96	2,01
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,0	8,31	34,04	5,98	0,61
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
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 подмену:		7,43	33,65	33,46	77,89	747,29	0,38	0,36	59,39	147,1	109,24	380,39	79,70	6,23
	ПОЛДНИК														
535/18	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	2,60	4,18	4,30	26,03	159,56	0,07	0,04	0,03	27,2	16,30	42,25	6,79	0,50

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
	Итого по подменю:		3,91	4,56	4,47	42,42	228,16	0,09	0,05	20,56	27,2	31,14	52,11	13,13	1,23
	УЖИН														
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	0,20	9,00	4,30	2,01	82,70	0,07	0,13	0,45	45,0	45,81	143,58	28,11	0,65
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 120	120	1,93	2,39	5,18	19,31	133,40	0,14	0,09	23,64	22,8	13,19	70,27	27,19	1,08
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	180	0,82	0,06	0,01	13,66	54,93			2,52		2,95	1,40	0,77	0,08
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:		4,92	14,49	9,81	54,66	364,79	0,25	0,23	26,61	67,8	69,95	241,25	61,67	2,25
	Итого за день: 0,00 руб.		21,80	62,79	56,99	235,89	1707,52	0,85	0,89	110,25	305,3	466,81	885,60	187,90	11,84

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,02	19,68	24,34	22,95
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	80,12	71,19	38,37	53,38
Полдник: 10-15 %	10,86	9,51	20,90	16,30
Ужин: 20-25 %	34,50	20,87	26,93	26,06
Итого за день: 85-105 %	149,50	121,26	116,20	121,97

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
ООО "Триумф"
Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 120
Заведующий _____ /Верхоланцева М.В./

День 2

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
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
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)(150)	150	1,38	2,73	2,22	18,80	106,13	0,03	0,12	0,98	15,0	93,39	82,57	20,28	0,63
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
	Итого по подмену:		2,80	19,45	34,02	33,06	516,22	0,15	0,70	1,83	348,7	236,40	359,01	44,52	3,57
	2-ОЙ ЗАВТРАК														
498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
	Итого по подмену:		0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
	ОБЕД														
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	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	150/10	0,79	1,21	2,07	7,93	55,14	0,05	0,03	6,83	3,6	7,60	28,41	10,38	0,41
327/18	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	1,93	22,98	15,71	19,26	310,33	0,20	0,25	24,95	25,6	26,53	265,76	51,34	3,95
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого по подмену:		6,84	29,14	18,56	71,68	570,25	0,34	0,32	47,16	29,2	74,94	373,15	90,76	7,41
	ПОЛДНИК														
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого по подмену:		2,27	6,71	14,00	35,23	293,76	0,11	0,30	10,34	37,8	231,20	183,40	34,20	2,12
	УЖИН														
15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,11	0,31	4,04	1,05	41,80	0,01	0,01	2,86		7,28	13,09	5,40	0,21
353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	2,33	20,71	14,72	23,25	308,33	0,34	2,21	36,13	8062,3	30,04	380,69	34,19	7,51
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	180	1,35	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого по подмену:		4,77	22,68	19,06	51,14	466,89	0,38	2,24	42,59	8062,3	47,49	410,74	45,63	8,77
	Итого за день: 0,00 руб.		16,78	78,03	85,65	192,12	1851,45	0,98	3,56	101,92	8478,1	590,03	1326,30	215,11	21,87

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	46,31	72,38	16,29	36,87
2-ой завтрак: 5 %	0,12	0,02	0,50	0,31
Обед: 30-35 %	69,38	39,49	35,31	40,73
Полдник: 10-15 %	15,98	29,79	17,35	20,98
Ужин: 20-25 %	54,00	40,55	25,19	33,35
Итого за день: 85-105 %	185,79	182,23	94,64	132,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,5

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
ООО "Триумф"
Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 120
Заведующий _____ /Верхоланцева М.В./

День 3

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	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
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й	180	1,23	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,0	108,27	81,00	12,60	0,12
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31
	Итого по подмену:		3,68	11,06	9,04	37,85	277,00	0,13	0,34	2,61	68,0	330,95	258,39	37,02	0,73
	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														
147/18	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	40	0,12	0,72	2,04	1,20	26,02	0,01	0,01	12,00		19,20	12,44	6,40	0,24
95/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,10	1,48	3,16	10,80	77,52	0,05	0,05	10,40		24,02	42,98	19,90	1,03
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 (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
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого по подмену:		6,88	15,45	13,63	71,98	472,33	0,31	0,25	51,20	37,7	128,64	282,16	88,04	4,90
	ПОЛДНИК														
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	150	1,65	0,16	0,06	8,02	33,27	0,01	0,01	30,80		8,35	10,40	4,77	0,21

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
547\18	МАННИК	50	1,60	3,41	3,86	16,47	114,27	0,04	0,09	0,14	39,0	33,25	50,70	6,70	0,44
	Итого по подмену:		3,25	3,57	3,92	24,49	147,54	0,05	0,10	30,94	39,0	41,60	61,10	11,47	0,65
	УЖИН														
282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С	120/30	2,82	19,65	12,42	27,96	302,22	0,08	0,37	0,75	151,1	167,87	247,08	32,17	1,15
503/13	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,00			14,97	59,88					0,48	0,02	0,02	0,05
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	50	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого по подмену:		5,79	22,69	12,74	62,61	455,86	0,12	0,38	0,75	151,1	176,35	273,10	37,79	1,64
	Итого за день: 0,00 руб.		20,75	52,77	39,33	208,43	1398,73	0,62	1,08	87,50	295,9	684,54	881,75	178,32	9,32

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,33	19,23	18,65	19,79
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	36,79	29,00	35,46	33,74
Полдник: 10-15 %	8,50	8,34	12,06	10,54
Ужин: 20-25 %	54,02	27,11	30,84	32,56
Итого за день: 85-105 %	125,64	83,68	102,67	99,91

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
ООО "Триумф"
Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 120
Заведующий _____ /Верхоланцева М.В./

День 4

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,55	5,72	8,68	25,54	203,13	0,12	0,16	1,07	46,5	127,12	189,35	28,00	0,69
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,0	54,43	40,52	6,31	0,09
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
	Итого по подмену:		4,59	8,56	19,74	51,49	417,72	0,16	0,24	1,66	75,5	186,55	244,37	36,91	1,03
	2-ОЙ ЗАВТРАК														
498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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														
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С	150/10	2,39	4,54	4,22	23,92	151,84	0,12	0,13	12,90	22,5	75,19	99,89	25,40	0,87
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
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	120	3,12	6,91	6,25	31,22	208,81	0,20	0,10	3,28	18,0	10,18	136,94	91,00	3,06
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого по подмену:		9,82	25,47	20,87	101,58	696,04	0,47	0,36	51,86	42,8	139,61	409,77	159,33	7,86
	ПОЛДНИК														
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	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
	Итого по подмену:		3,65	14,68	7,95	36,49	276,20	0,14	0,37	2,39	61,3	253,89	246,54	37,11	0,82
	УЖИН														
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЦЫ)	30	0,06	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,5	96,40	377,40	71,74	2,31
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	2,23	0,61	0,25	22,27	93,78	0,01	0,05	180,00		11,21	3,06	3,06	0,58
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:		5,03	27,49	12,91	50,15	426,78	0,24	0,41	185,94	118,5	118,71	408,96	83,20	3,37
	Итого за день: 0,00 руб.		24,24	76,20	61,47	251,21	1862,74	1,02	1,39	243,85	298,1	705,76	1316,64	320,55	14,48

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,38	42,00	25,36	29,84
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	60,64	44,40	50,04	49,72
Полдник: 10-15 %	34,95	16,91	17,98	19,73
Ужин: 20-25 %	65,45	27,47	24,70	30,48
Итого за день: 85-105 %	181,43	130,79	123,75	133,05

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
ООО "Триумф"
Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 120
Заведующий _____ /Верхоланцева М.В./

День 2

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
225/18	КАША "ДРУЖБА"	150	2,12	3,98	8,48	21,19	177,00	0,08	0,13	0,99	45,3	96,82	106,86	23,07	0,44
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	180	0,82	0,06	0,01	13,66	54,93			2,52		2,95	1,40	0,77	0,08
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31
	Итого по подмену:		3,92	8,12	11,26	44,69	312,54	0,11	0,17	3,58	68,3	193,77	180,26	31,64	0,83
	2-ОЙ ЗАВТРАК														
498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
	Итого по подмену:		0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
	ОБЕД														
36/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,07	0,25	4,03	0,68	40,03	0,01	0,01	2,52		6,12	10,88	5,04	0,18
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	0,68	1,25	3,91	6,80	67,36	0,05	0,04	12,70	7,5	17,44	33,52	13,03	0,47
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И	150/30	2,32	19,76	22,48	23,15	373,94	0,23	0,28	27,56	44,1	26,67	264,23	54,27	3,92
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого по подмену:		6,96	25,55	31,08	72,84	673,27	0,34	0,35	43,16	51,6	82,64	372,01	89,38	7,08
	ПОЛДНИК														
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
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
	Итого по подмену:		2,08	1,59	9,47	36,57	237,89	0,05	0,03	50,00	1,8	18,84	25,53	13,28	1,61
	УЖИН														
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ	50	0,77	8,62	11,56	9,29	175,70	0,06	0,10	4,23	39,1	25,98	88,23	14,08	0,93
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ Б/ТОМАТА 120	120	1,22	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,6	69,53	54,30	25,63	0,96
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	180	0,82	0,06	0,01	13,66	54,93			2,52		2,95	1,40	0,77	0,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 50	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:		5,27	15,26	16,60	59,77	449,55	0,17	0,19	66,11	60,7	108,46	176,43	47,48	2,52
	Итого за день: 0,00 руб.		18,33	50,57	68,42	214,88	1677,58	0,67	0,74	162,85	182,4	403,71	754,23	181,78	12,04

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,33	23,96	22,01	22,32
2-ой завтрак: 5 %	0,12	0,02	0,50	0,31
Обед: 30-35 %	60,83	66,13	35,88	48,09
Полдник: 10-15 %	3,79	20,15	18,01	16,99
Ужин: 20-25 %	36,33	35,32	29,44	32,11
Итого за день: 85-105 %	120,40	145,57	105,85	119,83

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
ООО "Триумф"
Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 120
Заведующий _____ /Верхоланцева М.В./

День 6

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,80	5,49	5,37	28,00	182,32	0,12	0,15	0,98	30,2	103,03	146,94	28,50	1,41
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й	180	1,23	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,0	108,27	81,00	12,60	0,12
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
	Итого по подмену:		5,06	9,63	17,55	51,62	402,93	0,18	0,30	2,15	68,2	216,30	242,44	43,70	1,78
	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														
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЦЫ)	30	0,06	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО	150/5	0,44	1,18	3,08	4,18	49,15	0,02	0,03	20,63		24,89	22,55	10,58	0,39
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	50	0,33	6,65	2,07	3,25	58,25	0,05	0,08	1,04	23,7	27,60	105,74	24,13	0,56
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,2	33,02	76,52	25,80	0,94
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	150	1,09	0,12	0,12	14,22	58,43	0,01	0,01	3,00		5,14	3,30	2,70	0,69
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого по подмену:		5,64	14,61	11,25	59,46	397,55	0,27	0,24	47,24	48,9	106,95	266,01	78,81	4,08
	ПОЛДНИК														
583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,74	4,58	8,09	37,38	240,69	0,07	0,03		39,0	10,41	40,23	6,68	0,56

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого по подмену:		4,60	9,80	12,59	46,02	336,63	0,14	0,30	2,34	75,0	226,41	202,23	31,88	0,74
	УЖИН														
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
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,21	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,0	54,46	40,54	6,33	0,09
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого по подмену:		4,81	23,98	18,43	51,64	468,29	0,38	2,23	35,11	7587,6	147,68	458,27	48,55	7,44
	Итого за день: 0,00 руб.		21,26	58,02	59,82	220,24	1651,40	0,98	3,08	88,84	7779,7	704,34	1175,95	206,94	15,44

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,93	37,34	25,43	28,78
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	34,79	23,94	29,29	28,40
Полдник: 10-15 %	23,33	26,79	22,67	24,05
Ужин: 20-25 %	57,10	39,21	25,44	33,45
Итого за день: 85-105 %	138,14	127,28	108,49	117,96

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
ООО "Триумф"
Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 120
Заведующий _____ /Верхоланцева М.В./

День 7

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150/30	2,62	29,18	18,14	25,73	382,91	0,09	0,54	1,52	210,6	272,52	356,52	43,68	0,88
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,0	54,43	40,52	6,31	0,09
	Итого по подмену:		4,61	34,57	22,04	51,20	541,40	0,14	0,65	2,18	242,6	420,95	469,04	57,79	1,28
	2-ОЙ ЗАВТРАК														
498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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														
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	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	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
328/18	БИГУС	150	0,73	19,26	13,36	7,29	226,44	0,10	0,19	53,55		66,36	204,06	42,66	3,16
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
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 подмену:		5,39	26,04	16,04	57,22	477,46	0,29	0,28	126,38		105,02	322,59	90,66	6,10
	ПОЛДНИК														
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	150	1,65	0,16	0,06	8,02	33,27	0,01	0,01	30,80		8,35	10,40	4,77	0,21
	Итого по подменю:		3,06	1,65	9,56	34,61	231,09	0,05	0,04	38,80	1,8	23,55	31,80	13,77	2,15
	УЖИН														
331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200/50	1,82	20,26	21,97	18,21	351,61	0,13	0,29	52,25	44,0	129,17	274,08	52,90	3,40
503/13	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,00			14,97	59,88					0,48	0,02	0,02	0,05
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого по подменю:		3,80	21,78	22,13	43,02	458,37	0,15	0,30	52,25	44,0	133,65	287,10	55,72	3,67
	Итого за день: 0,00 руб.		18,01	84,04	69,77	197,55	1754,32	0,64	1,28	221,61	288,4	690,17	1117,53	221,94	14,60

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	82,31	46,89	25,22	38,67
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	62,00	34,13	28,19	34,10
Полдник: 10-15 %	3,93	20,34	17,05	16,51
Ужин: 20-25 %	51,86	47,09	21,19	32,74
Итого за день: 85-105 %	200,10	148,45	97,32	125,31

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,4

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
ООО "Триумф"
Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 120
Заведующий _____ /Верхоланцева М.В./

День 8

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	150	2,24	5,43	6,78	22,35	172,11	0,14	0,16	1,15	32,9	119,24	156,56	42,19	0,94
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,46	3,27	2,66	22,56	127,20	0,04	0,14	1,17	18,0	112,00	98,69	24,08	0,74
	Итого по подмену:		4,73	10,23	19,37	55,23	436,02	0,20	0,31	2,32	70,9	236,24	269,75	68,87	1,93
	2-ОЙ ЗАВТРАК														
537/13	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														
9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40	0,33	0,64	4,04	3,30	52,09	0,01	0,01	10,15		16,90	12,48	5,76	0,23
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	150/5	0,87	1,17	0,67	8,73	45,63	0,05	0,04	8,33	4,8	10,55	33,19	13,21	0,46
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	50	0,16	17,71	19,28	1,57	250,66	0,08	0,20	1,77	95,7	37,02	177,19	19,11	1,67
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,0	8,31	34,04	5,98	0,61
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого по подмену:		7,29	27,92	29,41	76,24	681,30	0,27	0,29	40,78	120,5	98,82	315,66	61,80	5,05
	ПОЛДНИК														
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (180)	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
559/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	60	4,30	3,97	2,02	43,01	206,13	0,06	0,04	0,15	12,2	11,96	38,90	7,89	0,87
	Итого по подмену:		5,16	9,19	6,52	51,65	302,07	0,13	0,31	2,49	48,2	227,96	200,90	33,09	1,05
	УЖИН														
36/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,07	0,25	4,03	0,68	40,03	0,01	0,01	2,52		6,12	10,88	5,04	0,18
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,5	96,40	377,40	71,74	2,31
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	180	0,82	0,06	0,01	13,66	54,93			2,52		2,95	1,40	0,77	0,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого по подмену:		3,13	26,22	16,59	36,73	401,13	0,22	0,36	8,88	118,5	109,47	402,68	80,35	2,79
	Итого за день: 0,00 руб.		21,46	73,56	71,89	231,35	1866,52	0,83	1,28	56,47	358,1	679,49	1195,99	248,11	12,22

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,36	41,21	27,21	31,14
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	66,48	62,57	37,56	48,66
Полдник: 10-15 %	21,88	13,87	25,44	21,58
Ужин: 20-25 %	62,43	35,30	18,09	28,65
Итого за день: 85-105 %	175,14	152,96	113,97	133,32

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120

Заведующий _____ /Верхоланцева М.В./

День 9

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,78	5,90	6,23	27,80	190,86	0,16	0,14	1,09	32,0	109,93	146,64	36,66	0,91
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,23	2,61	2,25	17,79	101,86	0,04	0,14	1,17	18,0	108,41	81,00	12,60	0,13
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31
	Итого по подмену:		4,99	12,59	11,25	55,43	373,33	0,23	0,32	2,33	73,0	312,34	299,64	57,06	1,35
	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														
15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,11	0,31	4,04	1,05	41,80	0,01	0,01	2,86		7,28	13,09	5,40	0,21
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	150/5	1,42	2,49	1,68	14,21	81,97	0,07	0,08	22,30	15,0	47,61	63,24	28,90	1,35
07018/12	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	50	0,80	8,27	3,65	7,97	97,78	0,13	0,86	12,57	3084,2	24,10	142,53	10,35	2,76
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,2	33,02	76,52	25,80	0,94
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого по подмену:		7,96	17,93	15,34	82,84	541,18	0,39	1,07	58,58	3124,4	144,42	358,76	87,49	7,77
	ПОЛДНИК														
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	150	1,65	0,16	0,06	8,02	33,27	0,01	0,01	30,80		8,35	10,40	4,77	0,21

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	2,92	3,73	8,63	29,19	209,35	0,06	0,03		34,8	8,45	34,07	5,69	0,46
	Итого по подмену:		4,57	3,89	8,69	37,21	242,62	0,07	0,04	30,80	34,8	16,80	44,47	10,46	0,67
	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
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	180	1,35	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого по подмену:		5,72	30,85	9,84	60,69	454,76	0,12	0,43	4,33	79,3	205,03	313,37	51,30	1,98
	Итого за день: 0,00 руб.		24,39	65,26	45,12	247,67	1657,89	0,82	1,87	98,04	3311,5	685,59	1023,24	210,31	13,17

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,98	23,94	27,31	26,67
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	42,69	32,64	40,81	38,66
Полдник: 10-15 %	9,26	18,49	18,33	17,33
Ужин: 20-25 %	73,45	20,94	29,90	32,48
Итого за день: 85-105 %	155,38	96,00	122,00	118,42

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,8

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Триумф"

Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 120

Заведующий _____ /Верхоланцева М.В./

День 10

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,19	21,87	3,94	273,38	0,10	0,57	0,85	313,7	138,01	261,94	21,64	2,69
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 150	150	0,81	0,05	0,01	11,38	45,77			2,10		2,46	1,17	0,64	0,07
	Итого по подмену:		2,23	16,77	31,81	25,64	455,86	0,12	0,58	2,95	333,7	145,47	277,61	24,88	3,01
	2-ОЙ ЗАВТРАК														
498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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														
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
121/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ	150	1,10	4,69	2,06	11,01	81,37	0,10	0,07	13,35	4,6	19,26	93,20	28,25	0,84
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ	50	0,77	8,36	10,73	7,65	160,58	0,05	0,09	2,88	35,1	24,95	85,03	12,42	0,85
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ Б/ТОМАТА 120	120	1,22	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,6	69,53	54,30	25,63	0,96
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого по подмену:		6,49	20,61	18,34	68,22	520,43	0,31	0,27	98,60	61,3	143,90	303,47	94,32	5,45
	ПОЛДНИК														
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80	0,78	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого по подменю:		2,27	6,71	14,00	35,23	293,76	0,11	0,30	10,34	37,8	231,20	183,40	34,20	2,12
	УЖИН														
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЦЫ)	30	0,06	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,79	9,10	9,47	7,93	153,31	0,04	0,09	0,15	2,3	19,80	98,58	13,19	1,31
151/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	120	2,34	3,83	5,00	23,36	153,80	0,15	0,13	21,87	7,2	54,98	99,69	30,61	1,07
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (180)	180	1,00	0,27	0,11	15,44	63,83	0,01	0,01	54,00		10,13	8,91	8,37	0,39
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого по подменю:		5,17	14,93	14,77	57,14	421,21	0,23	0,25	78,12	9,5	94,01	229,18	59,17	3,14
	Итого за день: 0,00 руб.		17,31	59,02	78,92	197,73	1737,26	0,78	1,41	192,01	442,4	621,58	1000,66	216,57	15,12

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	39,93	67,68	12,63	32,56
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	49,07	39,02	33,61	37,17
Полдник: 10-15 %	15,98	29,79	17,35	20,98
Ужин: 20-25 %	35,55	31,43	28,15	30,09
Итого за день: 85-105 %	140,52	167,91	97,40	124,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,4

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //