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

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

14/04

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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	200/5	3,70	7,87	8,25	37,01	253,72	0,21	0,19	1,46	42,4	146,55	195,50	48,88	1,22
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/10	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
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	2,50	19,77	113,18	0,04	0,15	1,30	20,0	120,45	90,00	14,00	0,15
	Итого по подмену:		6,16	14,85	13,52	66,62	447,51	0,28	0,38	2,83	85,4	361,00	357,50	70,68	1,68
	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														
146/18	ОВОЩИ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	200/10	1,13	1,88	5,63	10,97	102,09	0,05	0,06	17,51	15,0	36,16	47,90	21,60	0,98
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -	70/30	1,09	7,72	9,48	10,92	159,89	0,06	0,11	3,74	23,0	36,21	104,72	17,93	1,26
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	5,44	31,21	193,38	0,08	0,02		23,6	9,81	40,22	7,07	0,72
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,47	0,55	0,03	24,73	101,35	0,01	0,01	0,50		28,05	19,25	7,50	1,53
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подмену:		10,76	20,94	21,50	107,34	706,63	0,29	0,24	24,75	61,6	139,53	292,49	77,80	6,62
	ПОЛДНИК														
540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	4,10	5,24	12,02	41,02	293,21	0,09	0,04		48,4	11,85	48,22	8,03	0,64

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
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого по подменю:		4,90	11,04	17,02	49,02	393,41	0,17	0,38	1,40	88,4	251,85	228,22	36,03	0,84
	УЖИН														
283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ	150/50	3,39	29,19	9,54	33,85	338,00	0,09	0,41	0,73	79,3	194,86	296,41	45,26	0,93
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	3,07	0,13	0,12	30,70	124,39	0,01	0,01	2,98		9,37	10,98	2,68	0,72
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого по подменю:		8,92	33,12	10,06	89,15	579,59	0,16	0,44	3,71	79,3	214,23	339,89	54,94	2,20
	Итого за день:		31,89	79,95	62,10	323,63	2173,14	0,91	1,45	34,69	314,7	973,61	1225,10	243,45	12,74

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,50	22,53	25,52	24,86
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	38,78	35,83	41,13	39,26
Полдник: 10-15 %	20,44	28,37	18,78	21,86
Ужин: 20-25 %	61,33	16,77	34,16	32,20
Итого за день: 85-105 %	148,06	103,50	124,00	120,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //