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

"Согласовано"
ДЕТСКИЙ САД № 120 2 корпус
Заведующая _____ /Верхоланцева М.В./

День 2 12.07.2022

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														
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,73	7,33	7,11	37,27	242,33	0,16	0,20	1,30	40,0	137,35	195,90	38,00	1,89
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
	Итого по подмену:		7,22	12,51	14,35	72,22	467,93	0,22	0,38	2,60	80,0	266,99	320,05	67,55	2,94
	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 (ПОРЦ)(ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	200/20	1,36	2,16	3,59	13,93	96,67	0,08	0,05	11,38	7,2	13,05	48,84	17,50	0,71
354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	15,00	6,22	228,76	0,29	2,06	30,74	7656,7	24,31	304,09	18,33	6,47
384/18	РИС ОТВАРНОЙ 130	130	3,44	3,28	5,33	34,35	198,47	0,04	0,03		23,5	5,12	71,32	23,18	0,48
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	1,47	0,29	0,19	14,71	61,73	0,02	0,01	9,63		12,59	7,73	5,55	1,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подмену:		9,97	29,03	25,09	99,98	741,85	0,55	2,20	66,75	7687,5	78,97	513,58	91,86	11,05
	ПОЛДНИК														

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
580/21	ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	40	3,09	1,12	1,32	30,92	140,04	0,01	0,02		0,8	6,40	22,40	4,00	0,6
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,2
	Итого по подменю:		4,15	7,50	6,82	41,48	257,30	0,10	0,35	2,86	44,8	270,40	220,40	34,80	0,8
	УЖИН														
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,3
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	2,6
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	0,1
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,3
	Итого по подменю:		3,30	17,97	22,18	33,08	403,86	0,15	0,59	8,65	313,7	158,24	301,44	35,34	3,4
	Итого за день:		25,79	67,01	68,44	258,26	1916,94	1,03	3,53	82,86	8126,1	781,60	1362,47	233,55	19,6

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,17	23,92	27,67	26,00
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	53,76	41,82	38,31	41,21
Полдник: 10-15 %	13,89	11,37	15,89	14,29
Ужин: 20-25 %	33,28	36,97	12,67	22,44
Итого за день: 85-105 %	124,09	114,07	98,95	106,50

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //