5107

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

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

День 7

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														
233/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,33	5,58	7,38	33,26	221,80	0,07	0,20	1,53	43,6	145,39	153,45	31,77	0,45
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	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 подмену:		6,09	12,56	12,65	60,87	407,61	0,13	0,40	2,90	86,6	359,82	315,47	53,59	0,9(
	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	1,4(
	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
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,58	96,81	0,09	0,05	13,11		12,14	50,48	18,87	0,78
339\18	КОТЛЕТЫ "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 (150)	150	1,47	3,08	13,74	14,72	194,89	0,10	0,11	31,14	53,4	59,13	82,25	33,66	1,06
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 подмену:		9,30	21,06	27,46	92,88	702,93	0,36	0,30	59,73	53,4	127,19	325,04	98,96	6,9(
	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
581/21	ПРЯНИКИ ПОРЦ.	40	2,50	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,01		2,4	3,20	16,80	2,40	0,24
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:			5,36	9,56	15,24	53,60	389,80	0,08	0,31	1,20	22,4	251,20	206,80	32,40	0,4
УЖИН															
25/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,37	1,18	4,88	3,67	63,28	0,04	0,03	3,67		13,70	31,83	16,23	0,37
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
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.(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 подменю:			5,85	37,71	9,95	58,43	474,10	0,17	0,49	4,67	47,3	253,01	367,26	67,44	1,59
Итого за день:			27,75	80,89	65,30	277,28	2020,44	0,75	1,51	70,50	209,7	998,22	1221,57	256,39	11,23

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,26	21,08	23,32	22,65
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	39,00	45,77	35,59	39,05
Полдник: 10-15 %	17,70	25,40	20,54	21,66
Ужин: 20-25 %	69,83	16,58	22,39	26,34
Итого за день: 85-105 %	149,80	108,83	106,24	112,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //