"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 140	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	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	0,73
	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														
31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ 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	4,86
	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
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 подмену:		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	0,14	13,51	55,90	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 подмену:		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 "Триумф"
Директор _____ /Векшина А.А./

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

День 2

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														
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	170	3,17	6,23	6,04	31,68	205,98	0,14	0,17	1,11	34,0	116,75	166,52	32,30	1,60
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
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 подменю:		6,67	11,44	17,41	66,67	468,97	0,20	0,35	2,41	94,0	247,59	292,17	61,85	2,6
	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 подменю:		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) 50	50	0,19	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 180	180	1,57	4,09	3,47	15,68	110,21	0,19	0,07	10,12	14,4	22,88	68,55	26,91	1,53
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 подменю:		10,14	30,85	24,95	101,35	753,25	0,65	2,22	62,99	7694,7	87,40	530,69	99,27	11,7
	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
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 200	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
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:		4,83	7,20	6,65	48,25	281,65	0,10	0,32	2,60	41,0	248,00	208,00	33,00	0,9
	УЖИН														
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	1,91	20,28	20,27	19,07	339,84	0,20	0,23	24,24	67,9	33,78	233,19	48,77	2,70
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.	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:		5,67	24,08	20,67	56,64	508,94	0,26	0,25	24,24	67,9	44,21	265,71	55,79	3,2
	Итого за день:		28,46	73,57	69,68	284,41	2058,81	1,22	3,15	94,24	7897,6	634,20	1303,57	253,91	20,0

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,19	29,02	25,54	26,05
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	57,13	41,58	38,83	41,85
Полдник: 10-15 %	13,33	11,08	18,49	15,65
Ужин: 20-25 %	44,59	34,45	21,70	28,27
Итого за день: 85-105 %	136,24	116,13	108,97	114,38

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9

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

"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														
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	1,08
	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	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	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:		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														

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 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	0,68
	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	1,35
	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	14,22

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

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: 85-105 %	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 "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														
233/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	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	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:		4,56	8,10	15,88	45,57	357,45	0,11	0,30	2,24	88,7	216,43	204,46	37,65	0,67
	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	4,82
	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
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	0,53
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	2,07
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	10,29

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

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

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

День 5

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" 140	140	1,98	3,71	7,91	19,78	165,20	0,07	0,12	0,93	42,2	90,36	99,73	21,53	0,41
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:		4,15	7,86	10,69	41,54	293,85	0,09	0,17	4,24	65,2	187,98	173,53	30,32	0,81
	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														
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
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 140/10	140/10	0,65	1,29	4,35	6,51	70,33	0,05	0,04	11,87	14,0	20,29	34,08	12,53	0,45
332/18	КАРТОФ.ЗАП-КА С МЯСОМ МОЛОЧНЫЙ С-С	150/20	2,20	19,44	18,27	21,97	330,09	0,22	0,29	24,99	27,4	46,30	267,76	53,00	3,71
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:		7,34	25,55	24,82	73,43	619,16	0,34	0,36	39,80	41,4	111,90	379,90	90,05	7,16
	ПОЛДНИК														
582/21	ПЕЧЕНЬЕ ПОРЦ. 30	30	2,09	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,5	12,30	26,10	4,50	0,30

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) 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	1,55
	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	3,02
	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	14,74

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*** _____ ***/ЯЗЕВА Н.А./***

"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 140	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	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
	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	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	4,33

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
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	2,26
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 "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														
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	2,84
	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	5,28
	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
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 подмену:		5,27	9,86	9,00	52,62	330,98	0,11	0,26	0,90	47,5	194,76	177,36	28,23	0,63
	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 подмену:		6,00	39,46	7,02	60,03	461,26	0,17	0,57	1,98	62,3	331,20	409,43	63,10	1,40
	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	12,35

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*** _____ ***/ЯЗЕВА Н.А./***

"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	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	1,83
	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														
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 КУР С 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	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	6,63
	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 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	0,45
	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	3,02
	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	14,13

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 Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 3,9

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

"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 140	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	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-Й	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
	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
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	5,56
	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
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	0,83
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	1,50
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	11,36

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

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 Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

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

"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														
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	8,26	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	0,01	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	0,63
	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	1,19	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	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	5,06
	ПОЛДНИК														
583/21	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 30	30	2,09	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,5	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		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	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	12,69

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./***