

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
Итого по подменю:			4,80	4,84	5,32	43,64	241,72	0,10	0,07	27,43	32,8	38,09	58,54	15,61	1,49

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	0,30
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	0,23	10,50	4,98	2,31	96,02	0,08	0,15	0,53	52,4	53,46	167,55	32,79	0,76
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,42	2,99	6,45	24,15	166,60	0,18	0,11	29,56	28,4	16,48	87,85	33,99	1,34
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОИ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,28	1,56	0,86	0,09
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:			5,26	16,25	11,74	57,54	400,76	0,31	0,28	37,09	80,8	89,42	294,46	80,24	2,82

Итого за день: 0,00 руб. 26,28 68,68 67,79 272,90 1976,42 1,03 1,02 143,77 341,6 582,55 1026,26 235,87 13,93

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,22	20,68	22,63	22,24
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	63,91	63,87	38,75	49,31
Полдник: 10-15 %	8,96	8,87	16,72	13,43
Ужин: 20-25 %	30,09	19,57	22,05	22,26
Итого за день: 85-105 %	127,19	112,98	104,56	109,80

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

Директор _____ /Зубарев Е.Ю./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая _____ /Латыпова В.П./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,20	24,35	3,96	295,81	0,10	0,57	0,85	325,7	138,73	262,84	21,64	2,70
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-И 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:			3,93	20,36	37,23	39,35	573,85	0,16	0,74	2,15	365,7	268,17	386,99	50,99	3,77
2-ОЙ ЗАВТРАК															
498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
Итого по подменю:			0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
ОБЕД															
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ПОМИДОР)	60	0,23	1,32	0,24	4,56	25,68	0,07	0,05	30,00		16,80	31,20	24,00	1,08
146/13	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
327/18	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	1,93	22,96	15,70	19,25	310,12	0,20	0,25	24,94	25,6	26,49	265,52	51,30	3,95
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	2,33	0,50	0,02	26,75	109,17	0,01	0,01	0,45		25,38	17,33	6,75	1,39
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
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:			8,70	32,36	20,41	92,98	685,02	0,44	0,39	66,77	32,8	97,22	428,89	114,85	8,90
ПОЛДНИК															
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	40	3,13	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,01		2,4	3,20	16,80	2,40	0,24
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ. (90)	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98

Итого по подменю: 4,97 7,72 17,60 43,42 362,96 0,13 0,33 11,60 42,4 257,60 206,70 38,50 2,42

УЖИН

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,16	0,46	6,06	1,58	62,67	0,02	0,01	4,27		10,89	19,59	8,09	0,31
353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	185	2,69	23,95	17,06	26,87	356,85	0,39	2,55	41,75	9318,3	34,76	440,11	39,53	8,68
484/18	КОМПОТ ИЗ СВ ПЛОДОВ/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.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: 5,68 26,83 23,50 60,21 559,72 0,45 2,58 49,62 9318,3 57,82 483,16 55,06 10,15

Итого за день: 0,00 руб. 23,38 87,32 98,75 236,97 2185,88 1,18 4,04 130,14 9759,3 680,81 1505,74 259,40 25,24

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	37,70	62,05	15,08	31,88
2-ой завтрак: 5 %	0,09	0,02	0,39	0,24
Обед: 30-35 %	59,93	34,02	35,62	38,06
Полдник: 10-15 %	14,30	29,33	16,64	20,16
Ужин: 20-25 %	49,69	39,17	23,07	31,10
Итого за день: 85-105 %	161,70	164,58	90,79	121,44

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,7

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

Директор _____ /Зубарев Е.Ю./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая _____ /Латыпова В.П./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК															
137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	1,96	5,83	5,36	19,61	149,99	0,08	0,22	1,82	36,0	171,57	140,52	22,16	0,41
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	0,98	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,5	139,00	101,50	10,30	0,36
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
Итого по подменю:			4,42	14,09	11,94	44,23	340,69	0,15	0,43	3,23	90,5	430,87	332,02	46,46	0,90
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 подменю:			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	60	0,18	1,08	3,06	1,80	39,03	0,01	0,01	18,00		28,80	18,66	9,60	0,36
95/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,47	1,97	4,21	14,38	103,27	0,06	0,06	13,83		32,00	57,23	26,47	1,37
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ.	75	1,13	9,84	3,53	11,27	116,20	0,08	0,10	0,47	18,8	45,91	142,30	29,87	0,64
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,7	41,28	95,66	32,25	1,18
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	1,47	0,29	0,19	18,20	75,71	0,02	0,01	9,63		12,69	7,73	5,55	1,09
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
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:			9,28	21,82	18,53	95,89	637,58	0,41	0,34	67,52	50,5	176,18	387,58	119,04	6,41
ПОЛДНИК															
547/18	МАННИК	70	2,29	4,77	5,00	23,05	156,24	0,05	0,12	0,20	52,6	46,43	70,83	9,38	0,62

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	200	1,85	0,21	0,08	10,49	43,53	0,01	0,01	40,00		10,86	13,53	6,20	0,27
Итого по подменю:			4,14	4,98	5,08	33,54	199,77	0,06	0,13	40,20	52,6	57,29	84,36	15,58	0,89

УЖИН

282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С	150/50	3,49	24,89	16,18	37,03	393,27	0,10	0,48	1,05	192,8	221,33	317,89	41,62	1,46
503/13	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,00			9,98	39,92					0,33	0,02	0,02	0,03
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:			6,95	28,69	16,58	71,61	550,39	0,16	0,50	1,05	192,8	231,66	350,41	48,64	2,04

Итого за день: 0,00 руб. 25,94 69,58 52,13 256,77 1774,43 0,79 1,41 114,00 386,4 903,00 1161,37 233,72 11,64

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,09	19,90	16,95	18,93
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	40,41	30,88	36,74	35,42
Полдник: 10-15 %	9,22	8,47	12,85	11,10
Ужин: 20-25 %	53,13	27,63	27,44	30,58
Итого за день: 85-105 %	128,85	86,88	98,38	98,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,7

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

Директор Зубарев Е.Ю.

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая Латыпова В.П.

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,41	7,63	11,57	34,07	270,94	0,16	0,21	1,43	62,0	169,52	252,58	37,35	0,92
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
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-И ВАРИАНТ)	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,0	60,33	45,02	7,02	0,08
Итого по подменю:			5,68	10,61	22,75	56,77	474,22	0,20	0,30	2,08	92,0	234,85	312,10	46,97	1,25
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 подменю:			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	1,32	0,24	4,56	25,68	0,07	0,05	30,00		16,80	31,20	24,00	1,08
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С	200/10	2,88	5,58	5,58	28,83	187,83	0,16	0,18	17,21	30,0	99,00	129,15	33,01	1,09
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	1,20	12,74	13,25	11,10	214,64	0,06	0,13	0,21	3,2	27,72	138,01	18,47	1,83
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,64	7,86	39,05	261,55	0,29	0,14	4,92	27,2	15,29	205,57	136,60	4,59
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	180	1,61	0,45	0,20	16,12	68,12	0,02	0,02	24,68		17,72	11,84	7,62	0,87
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:			12,68	34,15	27,99	128,15	901,20	0,68	0,55	77,02	60,4	192,03	581,77	235,00	11,23
ПОЛДНИК															
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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	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

Итого по подменю: 3,75 15,26 8,45 37,45 286,86 0,15 0,40 2,65 65,3 277,89 264,54 39,91 0,84

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	0,30
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	200	1,96	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
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: 4,81 27,77 12,97 53,08 440,15 0,25 0,42 208,04 118,5 125,05 418,30 87,74 3,59

Итого за день: 0,00 руб. 28,07 87,79 72,16 286,95 2148,43 1,29 1,68 291,79 336,2 836,82 1583,71 413,62 18,31

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,65	37,92	21,75	26,35
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	63,24	46,65	49,10	50,07
Полдник: 10-15 %	28,26	14,08	14,35	15,94
Ужин: 20-25 %	51,43	21,62	20,34	24,45
Итого за день: 85-105 %	162,57	120,27	109,94	119,36

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

Директор  /Зубарев Е.Ю./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая  /Латыпова В.П./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
225/18	КАША "ДРУЖБА"	200	2,82	5,30	11,31	28,17	235,63	0,10	0,17	1,33	60,4	129,08	142,40	30,73	0,58
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	0,98	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,5	139,00	101,50	10,30	0,36
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,13	1,56	0,86	0,07
Итого по подменю:			4,82	10,72	15,40	48,20	374,19	0,13	0,23	4,24	94,9	271,21	245,46	41,89	1,01
2-ОЙ ЗАВТРАК															
498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
Итого по подменю:			0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
ОБЕД															
36/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,10	0,38	6,05	1,04	60,12	0,02	0,01	3,82		9,28	16,50	7,64	0,27
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,92	1,75	5,71	9,19	95,11	0,07	0,06	16,94	15,0	26,10	46,64	17,61	0,63
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И	200/50	3,11	25,33	29,39	31,09	490,17	0,30	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
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 подменю:			9,45	33,43	42,04	94,54	890,13	0,48	0,47	57,64	75,0	113,81	486,77	118,63	9,26
ПОЛДНИК															
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ 30	30	1,88	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,22	0,30	0,12	12,17	50,96	0,01	0,01	60,00		11,10	9,90	9,30	0,42

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ. (90)	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98

Итого по подменю: 3,98 1,83 9,66 39,74 253,22 0,06 0,04 69,00 1,8 27,90 32,40 19,20 2,58

УЖИН

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
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ	70	0,73	11,16	13,30	7,26	193,39	0,06	0,11	1,19	40,7	32,68	112,16	13,88	1,01
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	150	1,28	3,48	5,75	15,32	126,97	0,07	0,08	74,20	26,8	86,93	67,95	32,07	1,20
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,28	1,56	0,86	0,09
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: 4,74 17,64 19,42 54,80 464,56 0,20 0,22 93,19 67,5 137,29 216,77 63,01 3,17

Итого за день: 0,00 руб. 23,09 63,67 86,53 238,29 1986,43 0,87 0,96 224,07 239,2 550,21 981,40 242,73 16,02

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,85	25,67	18,47	20,79
2-ой завтрак: 5 %	0,09	0,02	0,39	0,24
Обед: 30-35 %	61,91	70,07	36,22	49,45
Полдник: 10-15 %	3,39	16,10	15,23	14,07
Ужин: 20-25 %	32,67	32,37	21,00	25,81
Итого за день: 85-105 %	117,91	144,22	91,30	110,36

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,7

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

Директор Зубарев Е.Ю./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая Латыпова В.П./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	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
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
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
Итого по подменю:			6,24	11,76	19,54	62,37	472,26	0,22	0,36	2,60	80,0	262,65	300,40	54,60	2,27
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 подменю:			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)(ОГУРЦЫ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО	200/10	0,69	2,00	5,63	6,86	86,09	0,04	0,05	30,27	15,0	47,29	43,01	18,15	0,63
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	0,45	9,31	2,87	4,55	81,24	0,08	0,11	1,45	33,0	38,62	148,02	33,78	0,78
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,7	41,28	95,66	32,25	1,18
484/18	КОМПОТ ИЗ СВ ПЛОДОВ(ЯГОД)(ЯБЛОКО)	200	1,39	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
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:			7,67	20,51	16,24	79,79	547,36	0,39	0,34	65,11	79,7	159,06	374,65	111,12	5,49
ПОЛДНИК															
583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,37	5,49	9,47	43,74	282,15	0,09	0,05		45,5	12,44	51,32	8,35	0,69

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	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

Итого по подменю: 5,33 11,29 14,47 53,34 388,75 0,17 0,35 2,60 85,5 252,44 231,32 36,35 0,89

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
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,24	1,45	1,25	17,37	86,53	0,02	0,08	0,65	10,0	60,51	45,04	7,03	0,10
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: 6,32 26,40 18,79 68,14 547,26 0,42 2,25 35,17 7588,6 159,73 482,27 53,45 7,78

Итого за день: 0,00 руб. 26,71 69,96 69,04 275,14 2001,63 1,21 3,31 107,48 7833,8 840,88 1395,64 259,52 17,83

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,78	32,57	23,90	26,24
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	37,98	27,07	30,57	30,41
Полдник: 10-15 %	20,91	24,12	20,44	21,60
Ужин: 20-25 %	48,89	31,32	26,11	30,40
Итого за день: 85-105 %	129,56	115,07	105,42	111,20

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

Директор  Зубарев Е.Ю./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая  Латыпова В.П./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/50	3,34	46,61	9,06	34,83	407,34	0,14	0,64	1,56	78,6	344,45	445,06	61,20	0,99
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	0,98	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,5	139,00	101,50	10,30	0,36
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-И ВАРИАНТ)	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,0	60,33	45,02	7,02	0,08

Итого по подменю: 5,56 53,42 14,39 57,05 571,39 0,19 0,78 2,32 123,1 543,78 591,58 78,52 1,43

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 подменю: 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	1,32	0,24	4,56	25,68	0,07	0,05	30,00		16,80	31,20	24,00	1,08
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	2,07	2,87	2,96	20,73	121,01	0,12	0,06	16,38		15,18	63,11	23,60	0,98
328/18	БИГУС	200	0,89	25,47	17,65	8,91	296,35	0,13	0,24	69,47		87,61	269,15	54,73	4,11
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (180)	180	1,10	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
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: 7,14 35,35 21,82 78,13 650,25 0,41 0,39 169,85 145,22 438,37 126,00 8,33

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	40	3,13	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,01		2,4	3,20	16,80	2,40	0,24
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	200	1,85	0,21	0,08	10,49	43,53	0,01	0,01	40,00		10,86	13,53	6,20	0,27

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ. (90)	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98

Итого по подменю: 5,86 2,13 12,68 44,31 299,89 0,06 0,04 49,00 2,4 28,46 40,23 16,70 2,49

УЖИН

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,16	0,46	6,06	1,58	62,67	0,02	0,01	4,27		10,89	19,59	8,09	0,31
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
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОИ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,13	1,56	0,86	0,07
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: 3,92 27,19 18,70 39,08 433,36 0,24 0,36 10,91 118,5 116,42 418,05 84,89 3,02

Итого за день: 0,00 руб. 23,63 118,09 67,59 230,07 2000,89 0,91 1,58 234,08 244,0 840,88 1495,23 310,11 16,67

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	98,93	23,98	21,86	31,74
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	65,46	36,37	29,93	36,13
Полдник: 10-15 %	3,94	21,13	16,98	16,66
Ужин: 20-25 %	50,35	31,17	14,97	24,08
Итого за день: 85-105 %	218,69	112,65	88,15	111,16

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 1,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

Директор _____ /Зубарев Е.Ю./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая _____ Латыпова В.П./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,24	8,98	29,73	228,72	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72	56,25	1,25
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-И 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: 6,51 12,40 21,86 65,12 506,76 0,25 0,38 2,83 83,6 288,41 332,87 85,60 2,32

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	------	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по подменю: 0,10 0,05 0,01 1,01 4,33

ОБЕД

9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,50	0,96	6,05	4,95	78,12	0,01	0,01	15,21		25,33	18,70	8,63	0,35
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	190/10	1,34	1,91	1,79	13,44	77,54	0,08	0,06	12,67	15,0	20,43	53,50	20,47	0,72
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	0,48	3,76	4,02	1,89	58,79	0,30	0,32	0,26	45,7	31,93	54,08	5,81	0,83
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
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	180	1,61	0,45	0,20	19,71	82,49	0,02	0,02	24,68		17,82	11,84	7,62	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
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: 9,90 17,39 18,36 99,69 633,70 0,57 0,46 52,82 84,3 120,82 244,34 64,90 5,27

ПОЛДНИК

527/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,22	3,70	2,19	42,16	203,13	0,06	0,03	0,15	9,7	11,17	35,56	7,52	0,83
--------	---------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	-----	-------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	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

Итого по подменю: 5,18 9,50 7,19 51,76 309,73 0,14 0,33 2,75 49,7 251,17 215,56 35,52 1,03

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
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,13	1,56	0,86	0,07
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: 4,32 22,60 22,22 43,16 463,01 0,16 0,30 55,05 44,0 138,30 295,14 57,96 3,80

Итого за день: 0,00 руб. 26,01 61,94 69,64 260,74 1917,53 1,12 1,47 113,45 261,6 798,70 1087,91 243,98 12,42

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,96	36,43	24,95	28,15
2-ой завтрак: 5 %	0,09	0,02	0,39	0,24
Обед: 30-35 %	32,20	30,60	38,20	35,21
Полдник: 10-15 %	17,59	11,98	19,83	17,21
Ужин: 20-25 %	41,85	37,03	16,54	25,72
Итого за день: 85-105 %	114,70	116,07	99,90	106,53

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Директор /Зубарев Е.Ю./

Заведующая /Латыпова В.П./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	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	20/15	0,98	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,5	139,00	101,50	10,30	0,36
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 подменю:			6,16	16,13	14,83	66,62	464,38	0,28	0,40	2,87	96,9	406,00	387,00	73,18	1,73
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 подменю:			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	60	0,16	0,46	6,06	1,58	62,67	0,02	0,01	4,27		10,89	19,59	8,09	0,31
133/13	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
07018/12	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	70	1,12	11,59	5,10	11,15	136,90	0,19	1,20	17,60	4317,9	33,74	199,54	14,49	3,86
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,7	41,28	95,66	32,25	1,18
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 подменю:			9,91	23,12	24,36	98,67	706,38	0,51	1,44	65,47	4364,6	165,62	447,94	99,23	9,63
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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	200	1,85	0,21	0,08	10,49	43,53	0,01	0,01	40,00		10,86	13,53	6,20	0,27

Итого по подменю: 5,95 5,45 12,10 51,51 336,74 0,10 0,05 40,00 48,4 22,71 61,75 14,23 0,91

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 СВ ПЛОДОВ ЯГОД (ЯБЛОКО)	200	1,39	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. 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: 7,24 33,13 10,08 75,45 525,08 0,16 0,44 4,33 79,3 211,03 332,87 55,50 2,31

Итого за день: 0,00 руб. 30,41 77,83 61,37 303,75 2078,58 1,06 2,34 114,67 4589,2 812,36 1236,56 246,14 15,98

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,87	24,72	25,52	25,80
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	42,81	40,60	37,80	39,24
Полдник: 10-15 %	10,09	20,17	19,74	18,71
Ужин: 20-25 %	61,35	16,80	28,91	29,17
Итого за день: 85-105 %	144,13	102,28	116,38	115,48

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

Директор  /Зубарев Е.Ю./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая  Латыпова В.П./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,20	24,35	3,96	295,81	0,10	0,57	0,85	325,7	138,73	262,84	21,64	2,70
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
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОИ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,28	1,56	0,86	0,09
Итого по подменю:			2,44	16,79	34,29	29,46	493,56	0,12	0,58	3,65	345,7	147,01	278,90	25,10	3,04
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 подменю:			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	1,32	0,24	4,56	25,68	0,07	0,05	30,00		16,80	31,20	24,00	1,08
121/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ	200	1,47	6,26	2,75	14,68	108,50	0,14	0,10	17,80	6,1	25,67	124,26	37,67	1,12
369/18	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ ГРУДКИ	70	0,73	11,16	13,30	7,26	193,39	0,06	0,11	1,19	40,7	32,68	112,16	13,88	1,01
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	150	1,28	3,48	5,75	15,32	126,97	0,07	0,08	74,20	26,8	86,93	67,95	32,07	1,20
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (200)	200	1,52	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
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:			8,08	27,97	23,11	90,53	682,02	0,44	0,38	133,87	73,6	191,66	410,15	129,08	7,39
ПОЛДНИК															
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ 30	30	1,88	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, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	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
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ. (90)	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
Итого по подменю:			3,72	7,33	14,54	37,17	308,86	0,13	0,33	11,60	41,8	256,80	202,50	37,90	2,36

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	0,30
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	1,20	12,74	13,25	11,10	214,64	0,06	0,13	0,21	3,2	27,72	138,01	18,47	1,83
151/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	130	2,53	4,15	5,42	25,31	166,61	0,17	0,14	23,69	7,8	59,56	107,99	33,16	1,16
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	1,22	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44
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
Итого по подменю:			6,04	19,13	19,01	64,55	505,83	0,28	0,30	88,10	11,0	112,73	286,90	72,13	3,95

Итого за день: 0,00 руб. 21,43 71,22 90,95 233,21 2036,27 0,98 1,60 239,22 472,2 715,20 1185,45 268,21 18,14

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,09	57,15	11,29	27,42
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	51,80	38,52	34,69	37,89
Полдник: 10-15 %	13,57	24,23	14,24	17,16
Ужин: 20-25 %	35,43	31,68	24,73	28,10
Итого за день: 85-105 %	131,89	151,58	89,35	113,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,3

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //