

"Утверждаю"

//

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,70	5,35	23,95	162,79	0,07	0,13	1,03	31,1	101,05	92,33	15,29	0,33
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,0	54,43	40,52	6,31	0,09
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31

Итого по подменю: 10,09 9,25 49,42 321,28 0,12 0,24 1,69 63,1 249,48 204,85 29,40 0,73

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	--------------	-----	--	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 11,50 46,00 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,69	2,04	3,76	36,15	0,01	0,02	3,42		17,28	19,62	9,98	0,65
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	150	3,44	2,89	13,07	92,04	0,16	0,06	8,85	12,0	19,49	57,41	22,40	1,28
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	21,28	23,19	1,89	301,39	0,09	0,24	2,12	115,1	44,52	212,99	22,96	2,01
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02		21,6	9,05	37,12	6,53	0,66
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	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.20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 33,23 33,64 77,75 746,61 0,40 0,37 59,39 148,7 111,98 389,97 81,65 6,39

ПОЛДНИК

477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	150	0,16	0,06	8,02	33,27	0,01	0,01	30,80		8,35	10,40	4,77	0,21
535/18	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	4,18	4,30	26,03	159,56	0,07	0,04	0,03	27,2	16,30	42,25	6,79	0,50

Итого по подменю: 4,34 4,36 34,05 192,83 0,08 0,05 30,83 27,2 24,65 52,65 11,56 0,71

УЖИН

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	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 120	120	2,39	5,18	19,31	133,40	0,14	0,09	23,64	22,8	13,19	70,27	27,19	1,08
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,28	1,56	0,86	0,09
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 15,99 10,49 56,48 384,22 0,26 0,25 26,97 75,2 77,93 265,38 66,44 2,37

Итого за день: 0,00 руб. 63,65 57,74 229,20 1690,94 0,87 0,92 120,88 314,4 471,04 919,85 193,05 11,60

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,02	19,68	24,34	22,95
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	79,12	71,57	38,30	53,33
Полдник: 10-15 %	10,33	9,28	16,77	13,77
Ужин: 20-25 %	38,07	22,32	27,82	27,44
Итого за день: 85-105 %	151,55	122,85	112,91	120,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

Директор

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	15,04	27,48	4,13	324,02	0,10	0,57	0,89	337,1	142,13	262,70	21,81	2,66
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	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-Й ВАРИАНТ)	180	3,27	2,66	22,56	127,20	0,04	0,14	1,17	18,0	112,00	98,69	24,08	0,74

Итого по подменю: 19,84 40,07 37,01 587,93 0,16 0,72 2,06 375,1 259,13 375,89 48,49 3,65

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

Итого по подменю: 0,05 0,01 1,01 4,33

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	30	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	150/10	1,21	2,07	7,93	55,14	0,05	0,03	6,83	3,6	7,60	28,41	10,38	0,41
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9,10	9,47	7,93	153,31	0,04	0,09	0,15	2,3	19,80	98,58	13,19	1,31
201/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	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	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	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.20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 16,93 23,08 69,59 553,68 0,27 0,25 47,27 48,5 117,51 278,25 80,94 5,73

ПОЛДНИК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18

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

Итого по подменю: 6,71 14,00 35,23 293,76 0,11 0,30 10,34 37,8 231,20 183,40 34,20 2,12

УЖИН

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	45	0,34	4,54	1,18	47,01	0,01	0,01	3,21		8,18	14,71	6,08	0,23
353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	185	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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД (ЯБЛОКО)	180	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	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 26,71 21,98 59,81 544,06 0,44 2,58 48,56 9318,3 55,11 478,28 53,05 10,07

Итого за день: 0,00 руб. 70,24 99,14 202,65 1983,76 0,98 3,85 108,23 9779,7 662,95 1315,82 216,68 21,57

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	47,24	85,26	18,23	42,00
2-ой завтрак: 5 %	0,12	0,02	0,50	0,31
Обед: 30-35 %	40,31	49,11	34,28	39,55
Полдник: 10-15 %	15,98	29,79	17,35	20,98
Ужин: 20-25 %	63,60	46,77	29,46	38,86
Итого за день: 85-105 %	167,24	210,94	99,83	141,70

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 2,9

Директор _____

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,37	4,02	14,71	112,49	0,06	0,16	1,37	27,0	128,68	105,39	16,62	0,30
71/18	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	20/10	1,56	0,16	16,34	73,04	0,02	0,01	0,05		5,40	13,90	3,50	0,35
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	17,79	101,86	0,04	0,14	1,17	18,0	108,41	81,00	12,60	0,13

Итого по подменю: 8,54 6,43 48,84 287,39 0,12 0,31 2,59 45,0 242,49 200,29 32,72 0,78

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	---------------------	-----	--	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 11,50 46,00 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

147/18	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	45	0,81	2,34	1,35	29,72	0,01	0,01	13,50		21,60	14,00	7,20	0,27
95/18	СВЕКОЛЬНИК	150	1,48	3,16	10,80	77,52	0,05	0,05	10,40		24,02	42,98	19,90	1,03
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	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 (120)	120	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,2	33,02	76,52	25,80	0,94
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	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.20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 14,74 13,73 69,59 460,87 0,32 0,26 52,70 37,7 133,04 290,22 90,24 5,04

ПОЛДНИК

477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	150	0,16	0,06	8,02	33,27	0,01	0,01	30,80		8,35	10,40	4,77	0,21
547/18	МАННИК	50	3,41	3,86	16,47	114,27	0,04	0,09	0,14	39,0	33,25	50,70	6,70	0,44

Итого по подменю: 3,57 3,92 24,49 147,54 0,05 0,10 30,94 39,0 41,60 61,10 11,47 0,65

УЖИН

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	19,65	12,42	27,96	302,22	0,08	0,37	0,75	151,1	167,87	247,08	32,17	1,15
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			15,07	60,28					0,51	0,04	0,03	0,05
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	50	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 22,69 12,74 62,71 456,26 0,12 0,38 0,75 151,1 176,38 273,12 37,80 1,64

Итого за день: 0,00 руб. 49,54 36,82 217,13 1398,06 0,62 1,06 88,98 272,9 600,51 831,73 176,23 9,51

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,33	13,68	24,06	20,53
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	35,10	29,21	34,28	32,92
Полдник: 10-15 %	8,50	8,34	12,06	10,54
Ужин: 20-25 %	54,02	27,11	30,89	32,59
Итого за день: 85-105 %	117,95	78,34	106,96	99,86

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,4

Директор

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,72	8,68	25,54	203,13	0,12	0,16	1,07	46,5	127,12	189,35	28,00	0,69
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,0	54,46	40,54	6,33	0,09

Итого по подменю: 11,11 12,58 51,01 361,62 0,17 0,27 1,73 78,5 275,58 301,89 42,13 1,09

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	--------------	-----	--	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 11,50 46,00 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	30	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	150/10	4,54	4,22	23,92	151,84	0,12	0,13	12,90	22,5	75,19	99,89	25,40	0,87
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	50	17,71	19,28	1,57	250,66	0,08	0,20	1,77	95,7	37,02	177,19	19,11	1,67
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	120	6,91	6,25	31,22	208,81	0,20	0,10	3,28	18,0	10,18	136,94	91,00	3,06
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	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.20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 33,28 30,48 92,68 778,23 0,52 0,48 53,48 136,2 158,83 494,88 166,65 8,33

ПОЛДНИК

467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,46	3,45	27,85	180,26	0,07	0,10	0,05	25,3	37,89	84,54	11,91	0,64

Итого по подменю: 14,68 7,95 36,49 276,20 0,14 0,37 2,39 61,3 253,89 246,54 37,11 0,82

УЖИН

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЦЫ)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	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	180	0,61	0,25	22,27	93,78	0,01	0,05	180,00		11,21	3,06	3,06	0,58
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 28,25 12,99 55,07 450,22 0,25 0,41 185,94 118,5 120,71 415,46 84,60 3,48

Итого за день: 0,00 руб. 87,32 64,00 246,75 1912,27 1,09 1,54 245,54 394,6 816,01 1465,77 334,49 15,12

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,45	26,77	25,13	25,83
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	79,24	64,85	45,66	55,59
Полдник: 10-15 %	34,95	16,91	17,98	19,73
Ужин: 20-25 %	67,26	27,64	27,13	32,16
Итого за день: 85-105 %	207,90	136,17	121,55	136,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,8

Директор

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
225/18	КАША "ДРУЖБА"	150	3,98	8,48	21,19	177,00	0,08	0,13	0,99	45,3	96,82	106,86	23,07	0,44
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	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-Й ВАРИАНТ)	180	3,27	2,66	22,56	127,20	0,04	0,14	1,17	18,0	112,00	98,69	24,08	0,74

Итого по подменю: 8,78 21,07 54,07 440,91 0,14 0,28 2,16 83,3 213,82 220,05 49,75 1,43

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

Итого по подменю: 0,05 0,01 1,01 4,33

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЦЫ)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,25	3,91	6,80	67,36	0,05	0,04	12,70	7,5	17,44	33,52	13,03	0,47
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СОУСОМ 150	150/30	19,76	22,48	23,15	373,94	0,23	0,28	27,56	44,1	26,67	264,23	54,27	3,92
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	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.20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 24,71 26,88 70,19 621,47 0,35 0,36 42,74 51,6 83,62 376,63 89,94 7,16

ПОЛДНИК

491/18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,80	0,05	19,33	80,94	0,02	0,03	0,62		24,99	22,48	16,17	0,53
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ. (50)	50	0,20	0,20	4,90	22,20	0,02	0,01	5,00		8,00	5,50	4,50	1,10
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18

Итого по подменю: 2,17 9,43 42,98 265,44 0,06 0,05 5,62 1,8 35,39 40,58 22,47 1,81

УЖИН

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМ.СОУСОМ	50	8,62	11,56	9,29	175,70	0,06	0,10	4,23	39,1	25,98	88,23	14,08	0,93
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ Б/ТОМАТА 120	120	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,6	69,53	54,30	25,63	0,96
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,28	1,56	0,86	0,09
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 12,98 16,36 46,53 385,34 0,13 0,18 66,39 60,7 102,79 157,09 43,37 2,20

Итого за день: 0,00 руб. 48,69 73,75 214,78 1717,49 0,68 0,87 116,91 197,4 435,62 794,35 205,53 12,60

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,90	44,83	26,64	31,49
2-ой завтрак: 5 %	0,12	0,02	0,50	0,31
Обед: 30-35 %	58,83	57,19	34,58	44,39
Полдник: 10-15 %	5,17	20,06	21,17	18,96
Ужин: 20-25 %	30,90	34,81	22,92	27,52
Итого за день: 85-105 %	115,93	156,91	105,80	122,68

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 4,4

Директор

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,49	5,37	28,00	182,32	0,12	0,15	0,98	30,2	103,03	146,94	28,50	1,41
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	17,79	101,86	0,04	0,14	1,17	18,0	108,41	81,00	12,60	0,13
71/18	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	20/10	1,56	0,16	16,34	73,04	0,02	0,01	0,05		5,40	13,90	3,50	0,35
Итого по подменю:			9,66	7,78	62,13	357,22	0,18	0,30	2,20	48,2	216,84	241,84	44,60	1,89
2-ОЙ ЗАВТРАК														
498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:					11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,02	1,83	14,89	84,15	0,09	0,05	12,83		10,62	46,60	17,62	0,72
328/18	БИГУС	150	19,26	13,36	7,29	226,44	0,10	0,19	53,55		66,36	204,06	42,66	3,16
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД (ЯБЛОКО)(150)	150	0,12	0,12	14,22	58,43	0,01	0,01	3,00		5,14	3,30	2,70	0,69
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	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.20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			24,72	15,78	54,21	457,77	0,27	0,28	70,88		102,22	316,56	79,98	6,21
ПОЛДНИК														
583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,58	8,09	37,38	240,69	0,07	0,03		39,0	10,41	40,23	6,68	0,56
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
Итого по подменю:			9,80	12,59	46,02	336,63	0,14	0,30	2,34	75,0	226,41	202,23	31,88	0,74
УЖИН														
283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	19,45	14,72	25,14	310,82	0,06	0,36	0,76	160,0	160,23	247,90	34,16	0,81

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,0	54,46	40,54	6,33	0,09
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 23,04 16,09 55,53 459,02 0,11 0,44 1,35 169,0 220,69 307,94 44,69 1,23

Итого за день: 0,00 руб. 67,22 52,24 229,39 1656,64 0,71 1,33 78,77 292,2 773,16 1075,57 205,15 11,47

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

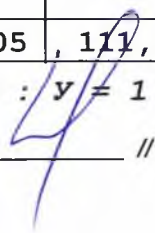
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,00	16,55	30,61	25,52
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	58,86	33,57	26,70	32,70
Полдник: 10-15 %	23,33	26,79	22,67	24,05
Ужин: 20-25 %	54,86	34,23	27,35	32,79
Итого за день: 85-105 %	160,05	111,15	113,00	118,33

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4

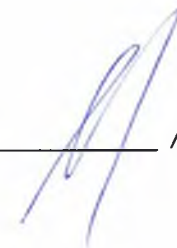
Директор



Зав. производством _____ //



Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



"Утверждаю"

//

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. 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	180/5	7,09	7,42	33,31	228,35	0,19	0,17	1,31	38,1	131,90	175,95	43,99	1,10
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,0	54,46	40,54	6,33	0,09

Итого по подменю: 12,48 11,32 58,78 386,84 0,24 0,28 1,97 70,1 280,36 288,49 58,12 1,50

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	--------------	-----	--	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 11,50 46,00 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	30	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	1,31	3,83	4,36	57,14	0,03	0,03	20,64	7,5	29,19	25,55	10,98	0,40
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	9,31	2,87	4,55	81,24	0,08	0,11	1,45	33,0	38,62	148,02	33,78	0,78
432/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	120/5	2,89	4,19	21,78	136,38	0,14	0,08	21,41	0,7	16,08	70,42	26,03	1,04
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	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.20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 17,47 11,54 63,19 426,47 0,36 0,27 103,50 41,2 113,93 322,42 102,57 4,55

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	150	0,16	0,06	8,02	33,27	0,01	0,01	30,80		8,35	10,40	4,77	0,21

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe

Итого по подменю: 1,65 9,56 34,61 231,09 0,05 0,04 38,80 1,8 23,55 31,80 13,77 2,15

УЖИН

331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200/50	20,26	21,97	18,21	351,61	0,13	0,29	52,25	44,0	129,17	274,08	52,90	3,40
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ ВАРЕНЬЕМ МЕДОМ	200			15,07	60,28					0,51	0,04	0,03	0,05
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 21,78 22,13 43,12 458,77 0,15 0,30 52,25 44,0 133,68 287,12 55,73 3,67

Итого за день: 0,00 руб. 53,38 54,55 211,20 1549,17 0,81 0,90 198,52 157,2 558,52 936,83 234,19 13,27

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,71	24,09	28,96	27,63
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	41,60	24,55	31,13	30,46
Полдник: 10-15 %	3,93	20,34	17,05	16,51
Ужин: 20-25 %	51,86	47,09	21,24	32,77
Итого за день: 85-105 %	127,10	116,06	104,04	110,66

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

Директор

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. 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	150	5,43	6,78	22,35	172,11	0,14	0,16	1,15	32,9	119,24	156,56	42,19	0,94
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	3,27	2,66	22,56	127,20	0,04	0,14	1,17	18,0	112,00	98,69	24,08	0,74

Итого по подменю: 10,23 19,37 55,23 436,02 0,20 0,31 2,32 70,9 236,24 269,75 68,87 1,93

2-ОЙ ЗАВТРАК

	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,05	0,01	1,01	4,33								
--	--------------------------	-----	------	------	------	------	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по подменю: 0,05 0,01 1,01 4,33

ОБЕД

9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40	0,64	4,04	3,30	52,09	0,01	0,01	10,15		16,90	12,48	5,76	0,23
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,17	0,67	8,73	45,63	0,05	0,04	8,33	4,8	10,55	33,19	13,21	0,46
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	50	9,10	9,47	7,93	153,31	0,04	0,09	0,15	2,3	19,80	98,58	13,19	1,31
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	120	4,51	4,98	28,81	178,15	0,06	0,02		18,0	7,54	30,93	5,44	0,55
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	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.20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 18,88 19,77 82,46 583,26 0,24 0,19 39,16 25,1 82,83 240,44 56,74 4,74

ПОЛДНИК

	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,70	2,19	42,16	203,13	0,06	0,03	0,15	9,7	11,17	35,56	7,52	0,83
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18

Итого по подменю: 8,92 6,69 50,80 299,07 0,13 0,30 2,49 45,7 227,17 197,56 32,72 1,01

УЖИН

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	45	0,28	4,54	0,77	45,04	0,01	0,01	2,84		6,89	12,24	5,67	0,20
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,5	96,40	377,40	71,74	2,31
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,28	1,56	0,86	0,09
	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 26,25 17,10 38,34 412,25 0,22 0,36 9,48 118,5 110,57 404,20 81,07 2,82

Итого за день: 0,00 руб. 64,33 62,94 227,84 1734,93 0,79 1,16 53,45 260,2 656,81 1111,95 239,40 10,50

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,36	41,21	27,21	31,14
2-ой завтрак: 5 %	0,12	0,02	0,50	0,31
Обед: 30-35 %	44,95	42,06	40,62	41,66
Полдник: 10-15 %	21,24	14,23	25,02	21,36
Ужин: 20-25 %	62,50	36,38	18,89	29,45
Итого за день: 85-105 %	153,17	133,91	112,24	123,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5

Директор

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

//

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
233/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,19	5,58	25,02	167,01	0,05	0,15	1,15	32,9	109,06	115,14	23,84	0,34
71/18	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	20/10	1,56	0,16	16,34	73,04	0,02	0,01	0,05		5,40	13,90	3,50	0,35
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	17,79	101,86	0,04	0,14	1,17	18,0	108,41	81,00	12,60	0,13

Итого по подменю: 8,36 7,99 59,15 341,91 0,11 0,30 2,37 50,9 222,87 210,04 39,94 0,82

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	---------------------	-----	--	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 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	45	0,34	4,54	1,18	47,01	0,01	0,01	3,21		8,18	14,71	6,08	0,23
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150/5	150/5	2,49	1,68	14,21	81,97	0,07	0,08	22,30	15,0	47,61	63,24	28,90	1,35
07018/12	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	50	8,27	3,65	7,97	97,78	0,13	0,86	12,57	3084,2	24,10	142,53	10,35	2,76
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	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	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	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.20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 17,16 15,64 80,43 531,23 0,40 1,08 58,93 3124,4 147,32 366,88 89,57 7,90

ПОЛДНИК

477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	150	0,16	0,06	8,02	33,27	0,01	0,01	30,80		8,35	10,40	4,77	0,21
540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,73	8,63	29,19	209,35	0,06	0,03		34,8	8,45	34,07	5,69	0,46

Итого по подменю: 3,89 8,69 37,21 242,62 0,07 0,04 30,80 34,8 16,80 44,47 10,46 0,67

УЖИН

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150/30	29,18	18,14	25,73	382,91	0,09	0,54	1,52	210,6	272,52	356,52	43,68	0,88
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД (ЯБЛОКО)	180	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.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 32,36 18,60 62,41 546,55 0,14 0,56 5,12 210,6 286,69 386,48 52,52 2,15

Итого за день: 0,00 руб. 61,77 50,92 250,70 1708,31 0,73 1,99 99,22 3420,7 680,68 1014,87 196,49 12,94

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,90	17,00	29,14	24,42
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	40,86	33,28	39,62	37,95
Полдник: 10-15 %	9,26	18,49	18,33	17,33
Ужин: 20-25 %	77,05	39,57	30,74	39,04
Итого за день: 85-105 %	147,07	108,34	123,50	122,02

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,1

Директор

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

//

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. 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 ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,37	4,02	14,71	112,49	0,06	0,16	1,37	27,0	128,68	105,39	16,62	0,30
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,28	1,56	0,86	0,09
Итого по подменю:			8,51	6,80	39,73	254,14	0,09	0,20	4,24	50,0	225,96	178,95	25,28	0,70
2-ОЙ ЗАВТРАК														
498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:					11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	30	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
121/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,26	2,75	14,68	108,50	0,14	0,10	17,80	6,1	25,67	124,26	37,67	1,12
417/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	50/5	1,97	2,28	5,22	49,28	0,19	0,17	0,17	11,3	17,78	24,18	3,89	0,41
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ Б/ТОМАТА 120	120	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,6	69,53	54,30	25,63	0,96
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	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.20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			14,99	10,38	66,92	421,10	0,50	0,39	100,34	39,0	145,14	280,18	96,61	5,40
ПОЛДНИК														
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe

Итого по подменю: 6,71 14,00 35,23 293,76 0,11 0,30 10,34 37,8 231,20 183,40 34,20 2,12

УЖИН

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЦЫ)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	15,04	27,48	4,13	324,02	0,10	0,57	0,89	337,1	142,13	262,70	21,81	2,66
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (180)	180	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	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 17,04 27,78 29,98 438,12 0,14 0,60 56,99 337,1 161,36 293,61 37,18 3,42

Итого за день: 0,00 руб. 47,25 58,96 183,36 1453,12 0,85 1,50 173,91 464,0 770,66 943,14 197,27 13,04

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,26	14,47	19,57	18,15
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	35,69	22,09	32,97	30,08
Полдник: 10-15 %	15,98	29,79	17,35	20,98
Ужин: 20-25 %	40,57	59,11	14,77	31,29
Итого за день: 85-105 %	112,50	125,45	90,33	103,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,9

Директор

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./