

ООО "ПИЛИГРИММ"

"Утверждаю"

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

День 1

№ 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	200	6,27	7,08	31,86	216,28	0,09	0,18	1,38	41,2	134,71	123,08	20,38	0,44
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	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-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	17,37	86,53	0,02	0,08	0,65	10,0	60,48	45,02	7,02	0,10

Итого по подменю: 13,08 12,41 59,07 400,29 0,14 0,32 2,14 85,7 334,19 269,60 37,70 0,90

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	САГАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1,04	3,65	5,64	59,61	0,01	0,03	5,13		25,92	29,45	14,98	0,98
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	200	4,59	3,85	17,42	122,72	0,21	0,08	11,80	16,0	25,98	76,54	29,86	1,70
364/18	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	18,01	26,51	5,52	332,68	0,10	0,18	8,10	115,0	31,92	178,85	27,50	1,92
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	5,44	31,21	193,38	0,08	0,02		23,6	9,81	40,22	7,07	0,72
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.ПОРЦ.(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 33,42 40,22 101,18 900,44 0,47 0,34 79,03 154,6 116,66 385,27 99,48 6,97

ПОЛДНИК

477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	200	0,21	0,08	10,49	43,53	0,01	0,01	40,00		10,86	13,53	6,20	0,27
535/18	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	60	4,34	5,09	26,84	170,49	0,07	0,05	0,04	32,8	18,46	45,40	7,15	0,53

Итого по подменю: 4,55 5,17 37,33 214,02 0,08 0,06 40,04 32,8 29,32 58,93 13,35 0,80

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	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	150	2,99	6,45	24,15	166,60	0,18	0,11	29,56	28,4	16,48	87,85	33,99	1,34
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.(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: 15,83 11,68 56,40 393,98 0,29 0,27 32,89 80,8 79,22 276,46 71,84 2,52

Итого за день: 0,00 руб. 66,88 69,48 265,48 1954,73 0,99 1,00 156,10 354,0 566,39 997,26 226,37 12,59

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 %	61,89	67,03	38,77	50,02
Полдник: 10-15 %	8,43	8,62	14,30	11,89
Ужин: 20-25 %	29,31	19,47	21,61	21,89
Итого за день: 85-105 %	123,85	115,80	101,72	108,60

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

Директор

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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	15,20	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	1,53	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)	200	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:			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	0,05	0,01	1,01	4,33								
Итого по подменю:			0,05	0,01	1,01	4,33								

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	60	1,32	0,24	4,56	25,68	0,07	0,05	30,00		16,80	31,20	24,00	1,08
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	200/20	2,16	3,59	13,93	96,67	0,08	0,05	11,38	7,2	13,05	48,84	17,50	0,71
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,74	13,25	11,10	214,64	0,06	0,13	0,21	3,2	27,72	138,01	18,47	1,83
201/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (150)	150	3,08	13,74	14,72	194,89	0,10	0,11	31,14	53,4	59,13	82,25	33,66	1,06
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	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.ПОРЦ.(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			24,42	31,50	97,01	769,27	0,38	0,37	73,18	63,8	154,98	368,93	112,08	7,33

ПОЛДНИК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	0,03	16,00		25,60	17,60	14,40	3,52
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	30	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	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20

№ 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:			7,61	14,82	44,03	339,94	0,15	0,34	18,60	41,8	268,00	210,20	44,20	3,90
УЖИН														
15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	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	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:			26,83	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.			79,27	107,06	241,61	2247,11	1,14	4,03	143,55	9789,8	748,97	1449,28	262,33	25,15

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

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 %	45,22	52,50	37,17	42,74
Полдник: 10-15 %	14,09	24,70	16,87	18,89
Ужин: 20-25 %	49,69	39,17	23,07	31,10
Итого за день: 85-105 %	146,80	178,43	92,57	124,84

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,0

Директор

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

//

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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	200	5,83	5,36	19,61	149,99	0,08	0,22	1,82	36,0	171,57	140,52	22,16	0,41
71/18	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ.	20/15	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	200	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: 10,29 8,02 55,72 336,21 0,14 0,38 3,17 56,0 297,42 244,42 39,66 0,91

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

147/18	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	60	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	200	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	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	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	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.ПОРЦ.(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 21,02 18,33 93,35 622,42 0,39 0,33 67,52 50,5 173,58 372,88 115,44 5,90

ПОЛДНИК

477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	200	0,21	0,08	10,49	43,53	0,01	0,01	40,00		10,86	13,53	6,20	0,27
547/18	МАННИК	70	4,77	5,00	23,05	156,24	0,05	0,12	0,20	52,6	46,43	70,83	9,38	0,62

Итого по подменю: 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

№ 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	150/50	24,89	16,18	37,03	393,27	0,10	0,48	1,05	192,8	221,33	317,89	41,62	1,46
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	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			28,69	16,58	76,70	570,75	0,16	0,50	1,05	192,8	231,84	350,43	48,65	2,06
Итого за день: 0,00 руб.			64,98	48,01	270,81	1775,15	0,76	1,35	113,94	351,9	767,13	1059,09	223,33	11,16

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,06	13,37	21,35	18,68
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	38,93	30,55	35,77	34,58
Полдник: 10-15 %	9,22	8,47	12,85	11,10
Ужин: 20-25 %	53,13	27,63	29,39	31,71
Итого за день: 85-105 %	120,33	80,02	103,76	98,62

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,2

Директор _____

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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	200	7,63	11,57	34,07	270,94	0,16	0,21	1,43	62,0	169,52	252,58	37,35	0,92
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,5	139,00	101,50	10,30	0,36
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	17,37	86,53	0,02	0,08	0,65	10,0	60,51	45,04	7,03	0,10

Итого по подменю: 14,44 16,90 61,28 454,95 0,21 0,35 2,19 106,5 369,03 399,12 54,68 1,38

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)	60	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 ГРЕНКАМИ	200/10	5,58	5,58	28,83	187,83	0,16	0,18	17,21	30,0	99,00	129,15	33,01	1,09
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР 70	70	3,98	4,45	2,57	66,30	0,35	0,38	0,39	55,2	45,25	68,73	7,70	0,96
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	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 ЯБЛОКАМИ (180)	180	0,45	0,20	24,10	100,05	0,02	0,02	24,68		17,96	11,84	7,62	0,89
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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 24,59 18,99 125,06 769,63 0,95 0,79 77,20 112,4 207,20 497,79 220,63 9,87

ПОЛДНИК

467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
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: 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

№ 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
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЦЫ)	60	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	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	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	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 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. 82,06 57,31 288,37 1997,59 1,57 1,97 292,08 402,8 986,17 1586,75 406,96 17,08

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,74	28,17	23,48	25,28
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	45,54	31,65	47,92	42,76
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 %	151,96	95,52	110,49	110,98

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,5

Директор

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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"	200	5,30	11,31	28,17	235,63	0,10	0,17	1,33	60,4	129,08	142,40	30,73	0,58
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)	200	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: 10,46 24,19 63,56 513,67 0,16 0,34 2,63 100,4 258,52 266,55 60,08 1,65

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

36/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	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	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 СОУСОМ	200/50	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 (180)	180	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.ПОРЦ.(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 32,58 41,83 94,02 882,79 0,46 0,46 57,59 75,0 108,54 470,15 114,28 8,61

ПОЛДНИК

79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ. (90)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
491/18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	30	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: 2,57 9,60 52,74 307,64 0,07 0,07 9,80 1,8 49,25 51,70 30,90 2,85

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	70	3,15	4,91	9,74	95,71	0,28	0,25	2,26	9,6	25,79	37,99	7,97	0,70
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ Б/ТОМАТА	150	3,48	5,75	15,32	126,97	0,07	0,08	74,20	26,8	86,93	67,95	32,07	1,20
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.(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: 8,97 10,91 55,00 354,04 0,38 0,34 79,26 36,4 122,00 127,00 45,10 2,32

Итого за день: 0,00 руб. 54,63 86,54 266,33 2062,47 1,07 1,21 149,28 213,6 538,31 915,40 250,36 15,43

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,37	40,32	24,35	28,54
2-ой завтрак: 5 %	0,09	0,02	0,39	0,24
Обед: 30-35 %	60,33	69,72	36,02	49,04
Полдник: 10-15 %	4,76	16,00	20,21	17,09
Ужин: 20-25 %	16,61	18,18	21,07	19,67
Итого за день: 85-105 %	101,17	144,23	102,04	114,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 4,9

Директор

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

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

День 6

№ 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	200	7,33	7,11	37,27	242,33	0,16	0,20	1,30	40,0	137,35	195,90	38,00	1,89
71/18	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ.	20/15	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	200	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:			11,79	9,77	73,38	428,55	0,22	0,36	2,65	60,0	263,20	299,80	55,50	2,39
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) (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,29	2,37	16,58	96,81	0,09	0,05	13,11		12,14	50,48	18,87	0,78
328/18	БИГУС	200	25,67	17,65	9,71	300,35	0,13	0,25	71,36		88,45	272,01	56,83	4,21
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД(ЯБЛОКО)	200	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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			33,14	20,88	70,38	602,04	0,31	0,34	92,27		129,86	395,75	99,04	7,38
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	200	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:			10,38	13,09	46,98	347,29	0,15	0,33	2,60	79,0	250,41	220,23	34,68	0,76
УЖИН														
283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/50	49,53	19,71	37,24	524,45	0,12	0,75	1,29	214,9	347,41	522,41	71,25	1,38

№ 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
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	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	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 54,78 21,36 79,21 728,18 0,20 0,85 1,94 224,9 417,92 599,95 85,28 2,03

Итого за день: 0,00 руб. 110,09 65,10 281,45 2152,06 0,89 1,89 101,46 363,9 1068,39 1522,73 278,50 13,96

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,83	16,28	28,11	23,81
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	61,37	34,80	26,97	33,45
Полдник: 10-15 %	19,22	21,82	18,00	19,29
Ужин: 20-25 %	101,44	35,60	30,35	40,45
Итого за день: 85-105 %	203,87	108,50	107,84	119,56

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,6

Директор _____

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ПИЛИГРИММ"

"Утверждаю"

//

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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	200	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	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,5	139,00	101,50	10,30	0,36
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	17,37	86,53	0,02	0,08	0,65	10,0	60,51	45,04	7,03	0,10
Итого по подменю:			14,68	13,58	64,22	437,73	0,26	0,33	2,22	86,9	346,06	342,04	66,21	1,68

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)	60	1,32	0,24	4,56	25,68	0,07	0,05	30,00		16,80	31,20	24,00	1,08
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,83	5,61	5,93	81,50	0,04	0,04	27,54	15,0	41,78	36,04	14,88	0,53
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
151/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	130	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 (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.ПОРЦ.(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			21,50	14,91	81,74	547,08	0,43	0,37	136,68	55,8	179,79	383,46	125,89	5,20

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	30	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	200	0,21	0,08	10,49	43,53	0,01	0,01	40,00		10,86	13,53	6,20	0,27
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	0,03	16,00		25,60	17,60	14,40	3,52

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: 2,02 9,90 44,92 276,87 0,08 0,05 56,00 1,8 38,86 43,73 22,40 3,97

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.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: 22,54 22,21 48,04 482,21 0,16 0,30 52,25 44,0 135,68 293,62 57,13 3,78

Итого за день: 0,00 руб. 60,74 60,60 250,42 1789,89 0,94 1,06 249,15 188,5 707,39 1069,85 275,63 16,03

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,19	22,63	24,61	24,32
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	39,81	24,85	31,32	30,39
Полдник: 10-15 %	3,74	16,50	17,21	15,38
Ужин: 20-25 %	41,74	37,02	18,41	26,79
Итого за день: 85-105 %	112,48	101,00	95,95	99,44

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Директор _____

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ПИЛИГРИММ"

"Утверждаю"

//

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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	200	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	1,53	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)	200	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: 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	0,05	0,01	1,01	4,33								
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по подменю: 0,05 0,01 1,01 4,33

ОБЕД

9/18	САПАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	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 СМЕТАНОЙ	190/10	1,91	1,79	13,44	77,54	0,08	0,06	12,67	15,0	20,43	53,50	20,47	0,72
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,74	13,25	11,10	214,64	0,06	0,13	0,21	3,2	27,72	138,01	18,47	1,83
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	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 ЯБЛОКАМИ (180)	180	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 ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 25,57 27,39 106,36 774,39 0,31 0,26 52,77 41,8 114,01 313,57 73,96 5,76

ПОЛДНИК

527/18	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
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	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: 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

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
36/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,38	6,05	1,04	60,12	0,02	0,01	3,82		9,28	16,50	7,64	0,27
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
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.(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: 27,11 18,69 43,53 450,77 0,24 0,36 10,46 118,5 114,96 414,96 84,44 3,00

Итого за день: 0,00 руб. 74,63 75,14 267,78 2045,98 0,94 1,33 68,81 293,6 768,55 1276,96 279,52 12,11

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 %	47,35	45,65	40,75	43,02
Полдник: 10-15 %	17,59	11,98	19,83	17,21
Ужин: 20-25 %	50,20	31,15	16,68	25,04
Итого за день: 85-105 %	138,20	125,23	102,60	113,67

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6

Директор

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 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	200	5,58	7,38	33,26	221,80	0,07	0,20	1,53	43,6	145,39	153,45	31,77	0,45
71/18	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ.	20/15	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	200	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:			10,04	10,04	69,37	408,02	0,13	0,36	2,88	63,6	271,24	257,35	49,27	0,95

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

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	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 СМЕТАНОЙ	250/10	2,28	6,67	13,62	123,62	0,06	0,07	21,88	15,0	43,05	58,38	26,80	1,22
07018/12	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	70	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	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 (180)	180	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.ПОРЦ.(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			22,67	25,19	100,80	720,57	0,50	1,44	69,79	4364,6	167,24	441,80	100,08	9,22

ПОЛДНИК

477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	200	0,21	0,08	10,49	43,53	0,01	0,01	40,00		10,86	13,53	6,20	0,27
540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,49	10,32	35,11	251,28	0,07	0,03		41,6	10,15	41,14	6,86	0,55
Итого по подменю:			4,70	10,40	45,60	294,81	0,08	0,04	40,00	41,6	21,01	54,67	13,06	0,82

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	150/50	29,70	19,19	29,01	407,55	0,10	0,57	1,71	216,8	290,92	370,95	45,91	0,91
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД(ЯБЛОКО)	200	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	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подмену: 33,64 19,73 70,61 594,63 0,17 0,60 5,31 216,8 307,09 407,41 56,15 2,29

Итого за день: 0,00 руб. 71,05 65,36 297,88 2064,03 0,89 2,45 119,98 4686,6 773,58 1168,23 222,56 14,68

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,59	16,73	26,58	22,67
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	41,98	41,98	38,62	40,03
Полдник: 10-15 %	8,70	17,33	17,47	16,38
Ужин: 20-25 %	62,30	32,88	27,05	33,03
Итого за день: 85-105 %	131,57	108,93	114,13	114,67

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

Директор

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

//

День 10

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	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	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,5	139,00	101,50	10,30	0,36
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:			11,25	9,45	44,63	308,51	0,11	0,28	4,73	70,5	313,85	243,58	33,32	0,86

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)	60	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 ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,82	3,44	18,35	135,62	0,17	0,12	22,25	7,6	32,09	155,33	47,09	1,40
369/18	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩ.	70	11,07	12,81	7,30	188,78	0,06	0,11	1,18	40,3	32,50	111,30	13,79	1,00
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ Б/ТОМАТА	150	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	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.ПОРЦ.(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			28,64	23,11	91,70	689,37	0,45	0,39	138,31	74,8	195,30	425,66	134,81	7,15

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	30	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. (90)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	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	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:			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 (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	15,20	24,35	3,96	295,81	0,10	0,57	0,85	325,7	138,73	262,84	21,64	2,70
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	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	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			17,44	24,69	32,10	420,39	0,15	0,60	65,05	325,7	164,18	303,74	42,14	3,66
Итого за день: 0,00 руб.			64,66	71,79	217,10	1773,13	0,85	1,61	221,69	512,8	937,13	1182,48	252,17	15,43

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,83	15,75	17,10	17,14
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	53,04	38,52	35,13	38,30
Полдник: 10-15 %	13,57	24,23	14,24	17,16
Ужин: 20-25 %	32,30	41,15	12,30	23,35
Итого за день: 85-105 %	119,74	119,65	83,18	98,51

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

Директор _____

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./