



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МАДОУ «№ 167» г. Пермь

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, МЕЖСЕЗОНЬЕ И ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОДЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДО 3-Х И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

*ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО «ПИЛИГРИММ»*

*ИНН: 5903110878  
ОГРН: 1135903006810  
КПП: 590301001*

**МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:**

**СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я. ИЗДАНИЕ 7-Е, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ ПЕРМЬ 2013 Г.**

**И**

**ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.**

**ИЗДАНИЕ 5-ОЕ, С ДОПОЛНЕНИЯМИ  
2018 Г.**

## ООО "ПИЛИГРИММ"

"Утверждаю"



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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 подмену:			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 подмену:					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.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подмену:			34,79	33,92	85,21	785,21	0,40	0,37	59,39	148,7	111,98	389,97	81,65	6,39

**ПОЛДНИК**

482/18	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,02	0,02	4,38	17,78			0,28		1,11	0,56	0,37	0,06
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 подмену:			4,20	4,32	30,41	177,34	0,07	0,04	0,31	27,2	17,41	42,81	7,16	0,56

**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
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
170/18	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТАМИ	120	3,74	4,09	24,63	150,26	0,18	0,12	35,40		25,52	97,13	41,10	1,77
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:			17,34	9,40	61,80	401,08	0,30	0,28	38,73	52,4	90,26	292,24	80,35	3,06
Итого за день: 0,00 руб.			66,42	56,89	238,34	1730,91	0,90	0,94	102,12	291,6	476,13	936,87	202,56	12,14

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

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 %	82,83	72,17	41,98	56,09
Полдник: 10-15 %	10,00	9,19	14,98	12,67
Ужин: 20-25 %	41,29	20,00	30,44	28,65
Итого за день: 85-105 %	158,14	121,04	117,41	123,64

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Директор \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

## 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**

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
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
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

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**

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**

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
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
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
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
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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
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: 18,07 23,27 75,28 582,71 0,24 0,24 33,77 48,5 116,01 269,85 73,14 5,37

**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
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

№ 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
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: 7,03 14,32 43,07 329,28 0,13 0,32 18,34 37,8 244,00 192,20 41,40 3,88

### 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. 62,09 78,95 234,40 1896,40 1,01 3,45 102,99 9475,5 651,36 1210,08 236,46 21,25

### 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 %	43,02	49,51	37,08	41,62
Полдник: 10-15 %	16,74	30,47	21,22	23,52
Ужин: 20-25 %	63,60	46,77	29,46	38,86
Итого за день: 85-105 %	147,83	167,98	115,47	135,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,8

Директор

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

## 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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 подмену:			8,54	6,43	48,84	287,39	0,12	0,31	2,59	45,0	242,49	200,29	32,72	0,78
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
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 подмену:					11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
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.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подмену:			16,30	14,01	77,05	499,47	0,32	0,26	52,70	37,7	133,04	290,22	90,24	5,04
<b>ПОЛДНИК</b>														
482/18	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФРУКТОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,02	0,02	4,38	17,78			0,28		1,11	0,56	0,37	0,06
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 подмену:			3,43	3,88	20,85	132,05	0,04	0,09	0,42	39,0	34,36	51,26	7,07	0,50
<b>УЖИН</b>														

№ 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
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.			50,96	37,06	220,95	1421,17	0,61	1,05	58,46	272,9	593,27	821,89	171,83	9,36

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 %	38,81	29,81	37,96	35,68
Полдник: 10-15 %	8,17	8,26	10,27	9,43
Ужин: 20-25 %	54,02	27,11	30,89	32,59
Итого за день: 85-105 %	121,33	78,85	108,84	101,51

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,3

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Директор \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

## 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	Ca	P	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
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
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:

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
354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	8,62	7,60	3,15	115,45	0,14	1,03	15,37	3828,6	12,22	152,13	9,18	3,23
384/18	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,02	4,88	31,72	182,90	0,04	0,02		21,6	4,72	65,82	21,40	0,44
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.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

21,86 17,71 102,22 655,71 0,42 1,23 63,80 3872,7 128,57 398,70 87,12 7,27

**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**



№ 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. 75,90 51,23 256,29 1789,75 0,99 2,29 255,86 4131,1 785,75 1369,59 254,96 14,06

**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 %	52,05	37,68	50,35	46,84
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 %	180,71	109,00	126,25	127,84

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,4

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Директор \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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
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

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**

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
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.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 26,70 31,17 80,38 708,77 0,35 0,36 50,79 51,6 95,42 380,11 91,50 7,24

**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**

№ 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
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,76	5,21	26,02	174,01	0,20	0,10	3,28	18,0	10,18	136,94	91,00	3,06
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 подмену: 15,96 16,94 60,33 457,63 0,28 0,21 10,31 57,1 43,44 239,73 108,74 4,30

Итого за день: 0,00 руб. 64,72 97,62 221,71 2024,10 0,85 1,34 68,78 485,6 433,38 1036,31 271,20 17,00

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

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 %	63,57	66,32	39,60	50,63
Полдник: 10-15 %	5,17	20,06	21,17	18,96
Ужин: 20-25 %	38,00	36,04	29,72	32,69
Итого за день: 85-105 %	154,10	207,70	109,22	144,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 3,4

Директор

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

## 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
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
<b>ОБЕД</b>														
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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
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:			26,28	16,06	61,67	496,37	0,27	0,28	70,88		102,22	316,56	79,98	6,21
<b>ПОЛДНИК</b>														
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 КИПАЧЕННОЕ	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
<b>УЖИН</b>														
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. 68,78 52,52 236,85 1695,24 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 %	62,57	34,17	30,38	35,46
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 %	163,76	111,74	116,67	121,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

Директор \_\_\_\_\_



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
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
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: 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.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 19,03 11,82 70,65 465,07 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
482/18	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,02	0,02	4,38	17,78			0,28		1,11	0,56	0,37	0,06
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

№ 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: 1,51 9,52 30,97 215,60 0,04 0,03 8,28 1,8 16,31 21,96 9,37 2,00

**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	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. 54,80 54,79 215,02 1572,28 0,80 0,89 168,00 157,2 551,28 926,99 229,79 13,12

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

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 %	45,31	25,15	34,80	33,22
Полдник: 10-15 %	3,60	20,26	15,26	15,40
Ужин: 20-25 %	51,86	47,09	21,24	32,77
Итого за день: 85-105 %	130,48	116,57	105,92	112,31

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Директор

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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
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
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
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
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								
<b>ОБЕД</b>														
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
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
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
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
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.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			23,59	22,46	84,46	634,27	0,40	0,33	69,10	33,6	123,43	377,10	101,56	5,79
<b>ПОЛДНИК</b>														
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	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
<b>УЖИН</b>														



№ 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	45	0,28	4,54	0,77	45,04	0,01	0,01	2,84		6,89	12,24	5,67	0,20
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.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. 67,59 67,33 228,68 1790,83 0,89 1,27 83,23 281,1 674,99 1198,91 265,10 11,05

**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 %	56,17	47,79	41,61	45,31
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 %	160,93	143,26	112,65	127,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Директор \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

## ООО "ПИЛИГРИММ"

"Утверждаю"

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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:			8,36	7,99	59,15	341,91	0,11	0,30	2,37	50,9	222,87	210,04	39,94	0,82
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
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
<b>ОБЕД</b>														
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
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
327/18	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,23	11,78	14,44	232,70	0,15	0,18	18,71	19,2	19,89	199,26	38,49	2,96
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.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			25,01	14,23	76,29	533,32	0,29	0,30	42,89	34,2	108,81	339,58	90,03	7,11
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
482/18	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,02	0,02	4,38	17,78			0,28		1,11	0,56	0,37	0,06
Итого по подменю:			3,75	8,65	33,57	227,13	0,06	0,03	0,28	34,8	9,56	34,63	6,06	0,52
<b>УЖИН</b>														
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

№ 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
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. 69,48 49,47 242,92 1694,91 0,61 1,20 52,66 330,5 634,93 977,73 192,55 12,00

**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 %	59,55	30,28	37,58	38,09
Полдник: 10-15 %	8,93	18,40	16,54	16,22
Ужин: 20-25 %	77,05	39,57	30,74	39,04
Итого за день: 85-105 %	165,43	105,26	119,67	121,07

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,5

Директор

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

## 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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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
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:

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
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
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	150	3,95	5,74	16,81	134,75	0,08	0,10	81,89	26,8	91,74	71,51	37,26	1,43
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.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

12,63 9,69 73,02 429,86 0,44 0,36 113,40 42,9 152,23 206,32 83,78 5,21

**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
<b>УЖИН</b>														
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.			44,89	58,27	189,46	1461,88	0,79	1,47	186,97	467,9	777,75	869,28	184,44	12,85

**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 %	30,07	20,62	35,97	30,70
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 %	106,88	123,98	93,33	104,42

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,2

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Директор \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./