



«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 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

N 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														
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	САЛАТ 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
410/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	34,58	42,08	4,71	535,89	0,16	0,32	8,64	172,3	44,07	326,33	42,34	3,33
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83
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.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 53,06 56,98 117,55 1195,38 0,58 0,50 79,57 215,5 136,92 566,64 121,81 9,22

ПОЛДНИК

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
482/18	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,02	0,02	5,69	23,06			0,36		1,44	0,72	0,48	0,07

Итого по подменю: 4,36 5,11 32,53 193,55 0,07 0,05 0,40 32,8 19,90 46,12 7,63 0,60

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
170/18	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТАМИ	150	4,69	5,61	30,88	192,78	0,23	0,15	44,37		31,91	121,71	51,51	2,22
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: 17,53 10,84 63,13 420,16 0,34 0,31 47,70 52,4 94,65 310,32 89,36 3,40

Итого за день: 0,00 руб. 88,03 85,34 283,78 2255,38 1,14 1,19 131,81 386,5 592,66 1199,68 260,50 15,52

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

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 %	98,26	94,97	45,04	66,41
Полдник: 10-15 %	8,07	8,52	12,46	10,75
Ужин: 20-25 %	32,46	18,07	24,19	23,34
Итого за день: 85-105 %	163,02	142,23	108,73	125,30

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

Директор

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

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

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
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
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: 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

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200/20	1,91	3,04	12,01	83,06	0,07	0,05	9,10	7,2	10,89	40,85	14,24	0,59
201/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200/5	4,11	18,27	19,63	259,35	0,14	0,14	41,51	71,0	78,83	109,64	44,88	1,42
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
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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
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: 25,92 35,58 103,92 839,58 0,38 0,37 54,27 81,4 174,12 392,73 109,44 7,47

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.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 28,35 23,66 70,05 606,60 0,48 2,59 49,62 9318,3 61,82 496,16 57,86 10,37

Итого за день: 0,00 руб. 74,33 95,93 284,13 2297,21 1,26 3,68 125,32 9525,1 792,35 1431,96 297,10 24,06

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 %	48,00	59,30	39,82	46,64
Полдник: 10-15 %	14,09	24,70	16,87	18,89
Ужин: 20-25 %	52,50	39,43	26,84	33,70
Итого за день: 85-105 %	137,65	159,88	108,86	127,62

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,8

Директор

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

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	250	7,29	6,70	24,52	187,49	0,10	0,27	2,28	45,0	214,46	175,65	27,70	0,51
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
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

Итого по подменю: 11,75 9,36 60,63 373,71 0,16 0,43 3,63 65,0 340,31 279,55 45,20 1,01

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	250	2,46	5,26	17,98	129,14	0,08	0,08	17,31		40,03	71,59	33,13	1,71
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 ПОРЦ.	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 23,07 19,66 104,41 686,89 0,44 0,36 71,00 50,5 186,21 408,44 127,10 6,86

ПОЛДНИК

482/18	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,02	0,02	5,69	23,06			0,36		1,44	0,72	0,48	0,07
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: 4,79 5,02 28,74 179,30 0,05 0,12 0,56 52,6 47,87 71,55 9,86 0,69

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 подмену: 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. 68,30 50,62 281,98 1856,65 0,82 1,42 78,24 360,9 813,23 1116,97 234,81 12,02

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,76	15,60	23,23	20,76
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	42,72	32,77	40,00	38,16
Полдник: 10-15 %	8,87	8,37	11,01	9,96
Ужин: 20-25 %	53,13	27,63	29,39	31,71
Итого за день: 85-105 %	126,48	84,37	108,04	103,15

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,1

Зав. производством _____ //

Директор _____

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



ООО "ПИЛИГРИММ"

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

День 4

№ 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
354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	12,06	10,59	4,40	161,21	0,20	1,44	21,52	5360,0	17,08	212,96	12,85	4,53
384/18	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,78	6,15	39,64	229,00	0,04	0,03		27,2	5,91	82,29	26,75	0,55
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	21,89	91,59	0,03	0,02	27,39		19,79	13,14	8,46	0,98
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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			30,18	23,81	137,65	885,57	0,60	1,75	96,12	5417,2	178,08	547,74	123,17	10,22
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														

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)	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. 87,65 62,13 300,96 2113,53 1,22 2,93 311,00 5707,6 957,05 1636,70 309,50 17,43

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 %	55,89	39,68	52,74	49,20
Полдник: 10-15 %	28,26	14,08	14,35	15,94
Ужин: 20-25 %	51,43	21,62	20,34	24,45
Итого за день: 85-105 %	162,31	103,55	115,31	117,42

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,4

Директор

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

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														
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														
9/18	САЛАТ 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
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	200	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			35,53	42,20	113,28	974,97	0,49	0,47	69,03	75,0	134,01	501,97	122,42	9,58
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

№ р/сч.	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
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
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: 14,13 13,02 78,73 488,62 0,60 0,40 9,98 36,8 50,36 264,62 149,63 5,71

Итого за день: 0,00 руб. 72,64 102,06 285,11 2349,41 1,32 1,68 90,96 479,3 501,79 1205,28 353,94 21,91

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 %	65,80	70,33	43,40	54,17
Полдник: 10-15 %	4,76	16,00	20,21	17,09
Ужин: 20-25 %	26,17	21,70	30,16	27,15
Итого за день: 85-105 %	134,52	170,10	109,24	130,52

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,9

Директор

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ПИЛИГРИММ"



День 6

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														
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														
146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,37	3,06	24,81	140,21	0,15	0,08	21,38		17,68	77,61	29,35	1,20
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)	180	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
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:			35,84	21,85	85,95	683,80	0,39	0,38	99,34		143,60	440,48	114,52	8,48
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	Мg	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. 112,79 66,07 297,02 2233,82 0,97 1,93 108,53 363,9 1082,13 1567,46 293,98 15,06

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 %	66,37	36,42	32,93	37,99
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 %	208,87	110,12	113,80	124,10

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,6

Директор

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



ООО "ПИЛИГРИММ"

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	Ca	P	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	120	3,83	5,00	23,36	153,80	0,15	0,13	21,87	7,2	54,98	99,69	30,61	1,07
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 ПОРЦ.	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 22,74 14,77 87,25 572,87 0,44 0,37 134,86 55,2 179,81 396,36 128,34 5,73

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
482/18	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,02	0,02	5,69	23,06			0,36		1,44	0,72	0,48	0,07
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

№ 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: 1,83 9,84 40,12 256,40 0,07 0,04 16,36 1,8 29,44 30,92 16,68 3,77

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.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. 61,79 60,40 251,13 1795,21 0,94 1,05 207,69 187,9 697,99 1069,94 272,36 16,36

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 %	42,11	24,62	33,43	31,83
Полдник: 10-15 %	3,39	16,40	15,37	14,24
Ужин: 20-25 %	41,74	37,02	18,41	26,79
Итого за день: 85-105 %	114,43	100,67	96,22	99,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Зав. производством _____ //

Директор _____

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



ООО "ПИЛИГРИММ"

День 8

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

N 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														
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

9/18	САЛАТ 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
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
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
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
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 ПШЕН.ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 32,13 30,64 114,19 861,12 0,52 0,44 87,94 42,5 163,74 498,54 132,16 7,63

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

№ 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
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. 79,25 80,72 274,05 2139,62 1,06 1,47 103,78 311,2 788,39 1395,61 312,20 13,31

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

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 %	59,50	51,07	43,75	47,84
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 %	146,76	134,53	105,00	118,87

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5

Зав. производством _____ //

Директор _____

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

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	Ca	P	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														
146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ.	250/10	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	200	22,96	15,70	19,25	310,12	0,20	0,25	24,94	25,6	26,49	265,52	51,30	3,95
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	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.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			33,37	18,48	99,56	698,06	0,39	0,38	50,69	40,6	132,78	439,49	113,45	9,04
ПОЛДНИК														
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
482/18	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,02	0,02	5,69	23,06			0,36		1,44	0,72	0,48	0,07
Итого по подменю:			4,51	10,34	40,80	274,34	0,07	0,03	0,36	41,6	11,59	41,86	7,34	0,62
УЖИН														
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

№ 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
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.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 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. 81,56 58,59 291,84 2021,05 0,77 1,38 61,24 362,6 729,70 1153,11 230,21 14,30

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

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 %	61,80	30,80	38,15	38,78
Полдник: 10-15 %	8,35	17,23	15,63	15,24
Ужин: 20-25 %	62,30	32,88	27,05	33,03
Итого за день: 85-105 %	151,04	97,65	111,82	112,28

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,6

Директор

Зав. производством //

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,29	6,70	24,52	187,49	0,10	0,27	2,28	45,0	214,46	175,65	27,70	0,51
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:			12,71	10,79	49,54	346,01	0,13	0,33	5,19	79,5	356,74	278,71	38,86	0,96
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
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,99	1,81	14,13	80,78	0,09	0,06	13,33	15,0	21,05	56,00	21,51	0,75
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМ.СОУСОМ	70	11,54	14,56	9,71	216,06	0,07	0,12	3,21	46,7	34,23	116,96	16,37	1,14
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 (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 ПОРЦ.	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			25,31	23,50	98,84	708,19	0,42	0,37	139,11	88,5	195,40	356,75	122,00	7,49
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

№ 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. 62,79 73,52 229,15 1829,45 0,84 1,64 222,95 535,5 980,12 1148,70 244,90 15,87

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,54	17,98	18,98	19,22
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	46,87	39,17	37,87	39,34
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 %	116,28	122,53	87,80	101,64

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6

Директор

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./