

## 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

**ЗАВТРАК**

226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,70	5,35	23,95	162,79	0,07	0,13	1,03	31,1	101,05	92,33	15,29	0,33
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,0	54,43	40,52	6,31	0,09
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31

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

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

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

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

**ОБЕД**

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,69	2,04	3,76	36,15	0,01	0,02	3,42		17,28	19,62	9,98	0,65
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	150	3,44	2,89	13,07	92,04	0,16	0,06	8,85	12,0	19,49	57,41	22,40	1,28
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	21,28	23,19	1,89	301,39	0,09	0,24	2,12	115,1	44,52	212,99	22,96	2,01
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02		21,6	9,05	37,12	6,53	0,66
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 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**

468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ПРЯЖЕНКА)	150	4,35	6,00	6,00	95,40	0,03	0,20	0,45	45,0	186,00	138,00	21,00	0,15
535/18	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	4,18	4,30	26,03	159,56	0,07	0,04	0,03	27,2	16,30	42,25	6,79	0,50

Итого по подменю: 8,53 10,30 32,03 254,96 0,10 0,24 0,48 72,2 202,30 180,25 27,79 0,65

**УЖИН**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, 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	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. 70,75 62,87 239,96 1808,53 0,93 1,14 102,29 336,6 661,02 1074,31 223,19 12,23

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,02	19,68	24,34	22,95
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	82,83	72,17	41,98	56,09
Полдник: 10-15 %	20,31	21,91	15,78	18,21
Ужин: 20-25 %	41,29	20,00	30,44	28,65
Итого за день: 85-105 %	168,45	133,77	118,21	129,18

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Директор \_\_\_\_\_

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

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 2

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

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

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	Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

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

**УЖИН**

283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	23,08	7,11	29,80	275,47	0,07	0,31	0,49	60,3	146,77	229,78	35,07	0,74
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	0,12	0,11	27,63	111,94	0,01	0,01	2,68		8,43	9,88	2,41	0,64
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: 25,48 7,46 72,19 457,73 0,11 0,33 3,17 60,3 161,20 259,16 41,68 1,71

Итого за день: 0,00 руб. 60,54 64,11 238,94 1774,55 0,66 1,18 49,60 217,5 744,65 982,16 217,89 11,13

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

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 %	15,98	29,79	17,35	20,98
Ужин: 20-25 %	60,67	15,87	35,56	32,70
<b>Итого за день: 85-105 %</b>	<b>144,14</b>	<b>136,40</b>	<b>117,70</b>	<b>126,75</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,9

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Директор \_\_\_\_\_

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 подменю:			8,54	6,43	48,84	287,39	0,12	0,31	2,59	45,0	242,49	200,29	32,72	0,78
<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>														
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 подменю:			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>														
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	150	6,00	2,25	21,45	130,05	0,05	0,23	0,90	15,0	186,00	142,50	22,50	0,15
547/18	МАННИК	50	3,41	3,86	16,47	114,27	0,04	0,09	0,14	39,0	33,25	50,70	6,70	0,44
Итого по подменю:			9,41	6,11	37,92	244,32	0,09	0,32	1,04	54,0	219,25	193,20	29,20	0,59

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
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
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.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 27,33 21,92 62,80 557,90 0,44 2,57 44,96 9318,3 51,45 480,86 51,24 9,40

Итого за день: 0,00 руб. 61,58 48,47 238,11 1635,08 0,98 3,47 103,29 9455,0 653,23 1171,57 207,40 17,21

**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 %	22,40	13,00	18,68	17,45
Ужин: 20-25 %	65,07	46,64	30,94	39,85
Итого за день: 85-105 %	146,62	103,13	117,30	116,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Директор \_\_\_\_\_

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

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 4

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,0	108,27	81,00	12,60	0,12
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:			12,41	13,70	48,68	367,64	0,19	0,34	2,31	87,5	329,39	342,35	48,40	1,12
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
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
<b>ОБЕД</b>														
34/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	45	0,77	4,54	4,16	60,53	0,01	0,02	3,74		19,17	21,61	10,93	0,71
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	160	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:			21,97	22,13	104,10	703,40	0,39	1,23	52,54	3872,7	139,34	404,71	86,05	7,44
<b>ПОЛДНИК</b>														
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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	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.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: 26,73 12,83 45,23 403,34 0,23 0,41 185,94 118,5 116,71 402,46 81,80 3,26

Итого за день: 0,00 руб. 75,79 56,61 246,00 1796,58 0,96 2,36 245,18 4140,1 846,33 1403,06 257,36 14,04

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,55	29,15	23,98	26,26
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	52,31	47,09	51,28	50,24
Полдник: 10-15 %	34,95	16,91	17,98	19,73
Ужин: 20-25 %	63,64	27,30	22,28	28,81
Итого за день: 85-105 %	180,45	120,45	121,18	128,33

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,2

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Директор \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 5

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,25	12,40	38,42	302,28	0,26	0,26	4,90	60,0	132,55	242,00	114,00	3,49
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
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:			12,09	23,46	64,37	516,87	0,30	0,34	5,49	89,0	192,01	297,04	122,93	3,83
<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
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
<b>ПОЛДНИК</b>														
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15
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:			5,72	13,13	29,65	259,65	0,10	0,28	6,05	31,8	190,40	153,10	27,30	1,43

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМ.СОУСОМ	50	8,62	11,56	9,29	175,70	0,06	0,10	4,23	39,1	25,98	88,23	14,08	0,93
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	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
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: 14,15 17,47 51,12 418,37 0,16 0,21 88,92 65,9 125,00 174,30 55,00 2,67

Итого за день: 0,00 руб. 58,71 85,24 226,53 1907,99 0,91 1,19 151,25 238,3 602,83 1004,55 296,73 15,17

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,79	49,91	31,71	36,92
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 %	13,62	27,94	14,61	18,55
Ужин: 20-25 %	33,69	37,17	25,18	29,88
Итого за день: 85-105 %	139,79	181,36	111,59	136,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 3,9

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Директор \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 6

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

№ рецеп.	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
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)(200)	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
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:			10,68	8,48	69,41	396,69	0,18	0,32	2,33	50,2	232,87	270,49	58,75	2,58
<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 КИПЯЧЕННОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
Итого по подменю:			9,80	12,59	46,02	336,63	0,14	0,30	2,34	75,0	226,41	202,23	31,88	0,74
<b>УЖИН</b>														
282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С	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

№ 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)	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: 28,48 17,55 67,42 541,47 0,15 0,56 1,64 201,8 281,79 377,93 52,15 1,88

Итого за день: 0,00 руб. 75,24 54,68 256,02 1817,16 0,75 1,47 79,19 327,0 850,29 1174,21 226,76 12,81

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,43	18,04	34,19	28,34
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 %	67,81	37,34	33,21	38,68
Итого за день: 85-105 %	179,14	116,34	126,12	129,80

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,4

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Директор \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



ООО "ПИЛИГРИММ"

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

День 7

№ 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>														
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
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
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: 14,07 12,69 62,92 422,14 0,26 0,36 2,68 81,1 346,35 337,95 65,79 1,56

**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
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
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ПРЯЖЕНКА)	150	4,35	6,00	6,00	95,40	0,03	0,20	0,45	45,0	186,00	138,00	21,00	0,15

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

Итого по подменю: 5,84 15,50 32,59 293,22 0,07 0,23 8,45 46,8 201,20 159,40 30,00 2,09

**УЖИН**

344/18	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВОЕ)	50	11,98	13,49	1,31	174,55	0,05	0,17	0,16	43,2	26,55	142,14	16,79	1,88
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
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: 17,45 19,39 43,03 416,46 0,15 0,28 82,05 70,0 122,80 226,69 56,88 3,58

Итого за день: 0,00 руб. 56,39 59,40 220,69 1642,89 0,85 1,15 198,68 239,2 791,28 1053,46 259,24 13,18

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,50	27,00	31,00	30,15
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	45,31	25,15	34,80	33,22
Полдник: 10-15 %	13,90	32,98	16,05	20,94
Ужин: 20-25 %	41,55	41,26	21,20	29,75
Итого за день: 85-105 %	134,26	126,38	108,71	117,35

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,9

Директор

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 8

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

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
<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
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
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:			6,82	19,54	47,14	391,59	0,12	0,21	1,58	74,3	156,25	161,88	31,98	0,78
<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
159/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,94	11,34	12,76	176,87	0,09	0,10	13,66	11,6	25,58	115,15	32,09	1,14
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:			23,27	31,05	82,54	702,64	0,35	0,33	64,96	39,1	123,34	367,99	95,98	5,81
<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
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15
Итого по подменю:			8,05	5,94	48,16	278,28	0,12	0,29	1,20	39,7	191,17	170,56	28,52	0,98

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	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. 64,44 73,64 217,19 1789,09 0,81 1,19 77,22 271,6 581,33 1104,63 237,55 10,39

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,24	41,57	23,22	27,97
2-ой завтрак: 5 %	0,12	0,02	0,50	0,31
Обед: 30-35 %	55,40	66,06	40,66	50,19
Полдник: 10-15 %	19,17	12,64	23,72	19,88
Ужин: 20-25 %	62,50	36,38	18,89	29,45
<b>Итого за день: 85-105 %</b>	<b>153,43</b>	<b>156,68</b>	<b>106,99</b>	<b>127,79</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Директор \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 9

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<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
503/13	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200			14,97	59,88					0,48	0,02	0,02	0,05
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:			5,75	5,74	56,33	299,93	0,07	0,16	1,20	32,9	114,94	129,06	27,36	0,74
<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
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:			8,95	13,13	37,83	305,29	0,13	0,30	2,34	70,8	224,45	196,07	30,89	0,64
<b>УЖИН</b>														
29/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С	46	0,76	2,76	6,82	55,15	0,02	0,02	3,20		20,20	24,86	11,46	0,76

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150/30	29,18	18,14	25,73	382,91	0,09	0,54	1,52	210,6	272,52	356,52	43,68	0,88
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.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: 32,07 21,31 64,66 578,72 0,14 0,62 184,72 210,6 307,93 397,44 61,00 2,44

Итого за день: 0,00 руб. 71,78 54,41 246,61 1763,26 0,64 1,39 233,15 348,5 763,13 1069,15 213,28 12,33

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	13,69	12,21	27,75	21,42
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	59,55	30,28	37,58	38,09
Полдник: 10-15 %	21,31	27,94	18,64	21,81
Ужин: 20-25 %	76,36	45,34	31,85	41,34
Итого за день: 85-105 %	170,90	115,77	121,48	125,95

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Директор \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 10

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

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

**ЗАВТРАК**

137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,37	4,02	14,71	112,49	0,06	0,16	1,37	27,0	128,68	105,39	16,62	0,30
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
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: 11,35 9,29 44,32 306,28 0,13 0,35 2,74 70,0 343,13 267,39 38,42 0,76

**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**

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 подмену: 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
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	180	7,20	2,70	25,74	156,06	0,05	0,27	1,08	18,0	223,20	171,00	27,00	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

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

Итого по подменю: 8,69 12,20 52,33 353,88 0,09 0,30 9,08 19,8 238,40 192,40 36,00 2,12

### УЖИН

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЦЫ)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	15,04	27,48	4,13	324,02	0,10	0,57	0,89	337,1	142,13	262,70	21,81	2,66
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (180)	180	0,27	0,11	15,44	63,83	0,01	0,01	54,00		10,13	8,91	8,37	0,39
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

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

Итого за день: 0,00 руб. 49,71 58,96 211,15 1574,14 0,81 1,62 184,21 469,9 902,12 966,72 199,38 12,91

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,02	19,77	21,83	21,88
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	30,07	20,62	35,97	30,70
Полдник: 10-15 %	20,69	25,96	25,78	25,28
Ужин: 20-25 %	40,57	59,11	14,77	31,29
Итого за день: 85-105 %	118,36	125,45	104,01	112,44

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,2

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Директор \_\_\_\_\_

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