

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 1

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														
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

468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА 190)	190	5,51	7,60	7,60	120,84	0,04	0,25	0,57	57,0	235,60	174,80	26,60	0,19
535/18	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	60	4,34	5,09	26,84	170,49	0,07	0,05	0,04	32,8	18,46	45,40	7,15	0,53

Итого по подменю: 9,85 12,69 34,44 291,33 0,11 0,30 0,61 89,8 254,06 220,20 33,75 0,72

№ 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 подмену: 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. 93,52 92,92 285,69 2353,16 1,18 1,44 132,02 443,5 826,82 1373,76 286,62 15,64

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,22	20,68	22,63	22,24
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	98,26	94,97	45,04	66,41
Полдник: 10-15 %	18,24	21,15	13,20	16,19
Ужин: 20-25 %	32,46	18,07	24,19	23,34
Итого за день: 85-105 %	173,19	154,87	109,46	130,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

Зав. производством _____ //

Директор _____

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.	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	0,02	11,00		17,60	12,10	9,90	2,42
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	Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Итого по подменю: 7,41 14,62 39,13 317,74 0,13 0,33 13,60 41,8 260,00 204,70 39,70 2,80

УЖИН

283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/50	29,19	9,54	39,34	359,96	0,09	0,41	0,73	79,3	195,02	296,41	45,26	0,94
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,13	0,12	30,70	124,39	0,01	0,01	2,98		9,37	10,98	2,68	0,72
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: 33,12 10,06 94,64 601,55 0,16 0,44 3,71 79,3 214,39 339,89 54,94 2,21

Итого за день: 0,00 руб. 78,90 82,13 303,82 2269,96 0,92 1,52 74,41 286,1 936,92 1270,19 289,68 14,80


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 %	13,72	24,37	14,99	17,65
Ужин: 20-25 %	61,33	16,77	36,26	33,42
Итого за день: 85-105 %	146,11	136,88	116,41	126,11

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Директор 

Зав. производством  //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 3

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

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

ЗАВТРАК

137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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

468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 190)	190	8,20	3,00	11,80	107,00	0,06	0,30	1,20	20,0	248,00	190,00	30,00	0,20
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: 12,97 8,00 34,85 263,24 0,11 0,42 1,40 72,6 294,43 260,83 39,38 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	Mg	Fe
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
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.(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: 26,69 23,36 58,28 550,12 0,44 2,57 46,02 9318,3 52,16 479,24 51,85 9,37

Итого за день: 0,00 руб. 74,48 60,38 269,67 1919,96 1,16 3,79 124,05 9506,4 880,11 1435,06 267,53 19,46

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 %	24,02	13,33	13,35	14,62
Ужин: 20-25 %	49,43	38,93	22,33	30,56
Итого за день: 85-105 %	137,93	100,63	103,32	106,66

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6

Директор

Зав. производством //

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ПИЛИГРИММ"



День 4

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,63	11,57	34,07	270,94	0,16	0,21	1,43	62,0	169,52	252,58	37,35	0,92
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
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
Итого по подменю:			15,89	18,15	58,69	461,64	0,23	0,42	2,84	116,5	428,82	444,08	61,65	1,41
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

№ 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
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. 89,10 63,38 298,37 2120,22 1,24 3,00 311,65 5717,6 1016,84 1681,66 316,47 17,46

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,43	30,25	22,49	25,65
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 %	165,00	105,63	114,32	117,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

Зав. производством _____ //

Директор _____

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ПИЛИГРИММ"

"Утверждаю"

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														
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)	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
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: 12,23 23,58 66,11 525,52 0,30 0,35 5,55 90,0 198,06 301,54 123,63 3,84

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
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
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: 5,88 13,29 33,57 277,41 0,11 0,29 10,05 31,8 196,80 157,50 30,90 2,31

№ 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	70	3,15	4,91	9,74	95,71	0,28	0,25	2,26	9,6	25,79	37,99	7,97	0,70
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	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.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: 9,44 10,90 56,49 361,82 0,39 0,36 86,95 36,4 126,81 130,56 50,29 2,55

Итого за день: 0,00 руб. 63,13 89,98 270,46 2144,05 1,29 1,47 171,58 233,2 655,68 1091,57 327,24 18,28

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,65	39,30	25,33	29,20
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 %	10,89	22,15	12,86	15,41
Ужин: 20-25 %	17,48	18,17	21,64	20,10
Итого за день: 85-105 %	116,91	149,97	103,62	119,11

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,3

Зав. производством _____ //

Директор _____

Калькулятор _____

ЗАБУДСКАЯ Л.В.

"Утверждаю"

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
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
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:			12,52	10,22	78,68	456,70	0,22	0,37	2,65	60,0	267,19	319,45	68,25	3,06
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 КИПАЧЕННОЕ	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														
282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С	150/50	29,41	6,67	44,85	357,10	0,11	0,42	0,71	68,3	204,57	295,25	42,75	1,37

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
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: 34,66 8,32 86,82 560,83 0,19 0,52 1,36 78,3 275,08 372,79 56,78 2,02

Итого за день: 0,00 руб. 93,40 53,48 309,93 2094,62 0,96 1,61 107,95 217,3 943,28 1359,95 278,23 15,72

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,19	17,03	30,15	25,37
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 %	64,19	13,87	33,26	31,16
Итого за день: 85-105 %	172,96	89,13	118,75	116,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,3

Зав. производством _____ //

Директор _____

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,87	8,25	37,01	253,72	0,21	0,19	1,46	42,4	146,55	195,50	48,88	1,22
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	20/15	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,5	139,00	101,50	10,30	0,36

Итого по подменю: 16,13 14,83 66,62 464,38 0,28 0,40 2,87 96,9 406,00 387,00 73,18 1,73

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

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
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	0,02	11,00		17,60	12,10	9,90	2,42
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	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: 5,96 15,62 35,53 306,54 0,08 0,23 11,45 46,8 206,00 162,70 32,70 2,75

УЖИН

344/18	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВОЕ)	70	16,77	18,92	1,86	244,75	0,07	0,23	0,22	60,6	37,17	198,96	23,50	2,63
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.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: 23,00 24,90 48,50 510,10 0,18 0,34 82,11 87,4 135,42 290,01 64,99 4,44

Итого за день: 0,00 руб. 67,83 70,12 249,40 1899,89 0,99 1,35 233,29 286,3 934,23 1243,07 303,21 16,05

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,87	24,72	25,52	25,80
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	42,11	24,62	33,43	31,83
Полдник: 10-15 %	11,04	26,03	13,61	17,03
Ужин: 20-25 %	42,59	41,50	18,58	28,34
Итого за день: 85-105 %	125,61	116,87	95,56	105,55

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

Директор

Зав. производством //

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 8

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

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

ЗАВТРАК

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
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
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: 8,28 22,49 55,86 458,87 0,14 0,26 1,98 90,4 194,56 201,92 40,35 0,93

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

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
159/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,16	3,50	16,96	107,99	0,10	0,07	18,11	15,2	19,52	63,75	26,69	0,88
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: 26,47 30,70 112,80 833,49 0,45 0,39 83,80 50,1 151,17 406,96 111,76 7,11

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
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 190)	190	5,51	4,75	7,60	95,19	0,08	0,32	1,33	38,0	228,00	171,00	26,60	0,19

Итого по подменю: 9,21 6,94 49,76 298,32 0,14 0,35 1,48 47,7 239,17 206,56 34,12 1,02

УСКИ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
36/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,38	6,05	1,04	60,12	0,02	0,01	3,82		9,28	16,50	7,64	0,27
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,5	96,40	377,40	71,74	2,31
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,28	1,56	0,86	0,09
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подмену: 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. 71,12 78,83 262,96 2045,78 0,97 1,36 97,72 306,7 699,86 1230,40 270,67 12,06

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	15,33	37,48	21,40	25,49
2-ой завтрак: 5 %	0,09	0,02	0,39	0,24
Обед: 30-35 %	49,02	51,17	43,22	46,31
Полдник: 10-15 %	17,06	11,57	19,07	16,57
Ужин: 20-25 %	50,20	31,15	16,68	25,04
Итого за день: 85-105 %	131,70	131,38	100,75	113,65

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7

Зав. производством _____ //

Директор _____

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 9

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
233/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,58	7,38	33,26	221,80	0,07	0,20	1,53	43,6	145,39	153,45	31,77	0,45
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)	20/15	1,56	0,16	16,34	73,04	0,02	0,01	0,05		5,40	13,90	3,50	0,35
Итого по подмену:			7,14	7,54	64,57	354,72	0,09	0,21	1,58	43,6	151,27	167,37	35,29	0,85
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														
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 подмену:			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
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 подмену:			10,29	15,32	44,71	357,88	0,15	0,33	2,60	81,6	250,15	221,14	34,86	0,75
УЖИН														
29/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С	60	1,02	3,68	9,05	73,35	0,02	0,03	4,27		26,88	33,07	15,25	1,01

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150/50	29,70	19,19	29,01	407,55	0,10	0,57	1,71	216,8	290,92	370,95	45,91	0,91
479/18	КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ	200	0,28	0,11	26,65	108,75	0,01	0,02	80,00		9,25	9,06	1,36	0,29
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: 32,52 23,14 74,55 636,53 0,15 0,63 85,98 216,8 331,05 426,08 65,32 2,43

Итого за день: 0,00 руб. 83,32 64,48 294,89 2093,19 0,79 1,56 142,85 382,6 872,25 1261,08 252,92 14,47

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	13,22	12,57	24,74	19,71
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	61,80	30,80	38,15	38,78
Полдник: 10-15 %	19,06	25,53	17,13	19,88
Ужин: 20-25 %	60,22	38,57	28,56	35,36
Итого за день: 85-105 %	154,30	107,47	112,98	116,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

Директор _____

"Утверждаю"

ООО "ПИЛИГРИММ"

День 10

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														
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
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

Итого по подменю: 15,55 13,28 54,13 398,15 0,17 0,48 3,69 99,5 473,91 367,15 52,00 1,02

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
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. (90)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			8,73	12,24	53,31	358,32	0,10	0,30	10,08	19,8	240,00	193,50	36,90	2,34

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. 67,03 73,71 249,88 1931,05 0,85 1,76 219,93 533,5 1080,49 1228,14 257,04 15,91

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,80	22,13	20,74	22,12
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	46,87	39,17	37,87	39,34
Полдник: 10-15 %	16,17	20,40	20,43	19,91
Ужин: 20-25 %	32,30	41,15	12,30	23,35
Итого за день: 85-105 %	124,13	122,85	95,74	107,28

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7

Зав. производством _____ //

Директор _____

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./