

Гласовано:

ректор МАОУ "СОШ №123"

"Детский сад" г. Перми

И.В. Попова

2023 года



Утверждено:

Директор ООО «Май-М»

Е.С. Ардашева

2023 года



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

В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «МАЙ-М»

ИНН 5903996871

ОГРН 1145958020273

КПП 590301001

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

СБОРНИК 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

ЕДИННЫЙ СБОРНИК 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-ПРОФЕЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.

ИЗДАНИЕ 5-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2018 г.

ИЗДАНИЕ 4-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2021 г.

директор ООО "Май-М" /Ардашева Е.С./

Согласовано: Директор МАОУ "СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" /Полова И.В.



МАОУ "СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" (3-7 ЛЕТ) ВЕСНА-ЛЕТО

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
наименование блюда	Выход	наименование блюда	Выход	наименование блюда	Выход	наименование блюда	Выход	наименование блюда	Выход
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Я МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	227/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	220/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	234/18	КАША ИЗ ОВЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	232/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	230/18
	576/21	БАТОН(20)	576/21	БАТОН(20)	576/21	БАТОН(20)	576/21	БАТОН(20)	576/21
ЭННО(10)	75/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	79/18	СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	75/18	ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(15)	86/18	СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	75/18
НАПИТОК С МОЛОКОМ	465/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ	460/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	464/18	КАКАО С МОЛОКОМ	462/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	465/18
2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	50/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	50/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	50/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	50/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	50/18
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
КИЕ(ОГУРЦЫ)(50)	148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)(60)	148/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ(50)	43/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(60)	34/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ(50)	5/18
БЫННЫЙ С БОБОВЫМИ(200)	144/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(200/10)	95/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(200)	116/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(200/10)	100/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(200/30)	146/13
ЭРМСКИЕ"(70)	341/18	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(200)	407/13	КНЕПЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ(С)(70)	338/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ(70)	303/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(210)	375/18
ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	256/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	487/18	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(150)	380/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	377/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	495/18
ЛЮДЫ(3-Й ВАР)(50)	405/18	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	495/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	488/18	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21
СУХОФРУКТОВ	495/18	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	574/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	573/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21
ЧНЫЙ(20)	573/21								
Й(20)	574/21								
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
ЯЧЕНОЕ	469/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(190)	470/13	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(130/МА)	494/18	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	469/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(180)	470/18
ОЕ ИЗДЕЛИЕ(30)	590/13	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(60)	543/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(130/МА)	590/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	542/18	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(30)	590/13
ЖИЕ	82/18							ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(130)	82/18
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Ворога паровой	283/18	150	347/13	70	279/18	150	356/18	70	148/18
Зидла(50)	483/18	50	419/18	50	406/18	50	202/18	130	261/18
НОМ	459/18	200	386/18	130	459/18	200	457/18	200	496/18
ЧНЫЙ(30)	573/21	30	457/18	200	573/21	50	573/21	30	573/21
Й(20)	574/21	20	573/21	30	574/21	20	574/21	20	574/21

даю директор ООО "Май-М" /Ардашева Е.С./

Согласовано: Директор МАОУ "СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" /Полова И.В.

МАОУ "СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" (3-7ЛЕТ) ВЕСНА-ЛЕТО

День 6		День 7		День 8		День 9		День 10						
Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход					
ЗАВТРАК														
Я МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	227/18	200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(200)	140/18	220	КАША ДРУЖБА	228/18	200	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС"ЖИДКАЯ	232/18	200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	233/18	200
ЗОЧНОЕ(5)	576/21	20	БАТОН(20)	576/21	20	БАТОН(20)	576/21	20	БАТОН(20)	576/21	20	БАТОН(20)	576/21	20
ТОКОМ	79/18	5	СЫР (ПОРЦИОННО)(15)	75/18	15	ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(15)	86/18	15	СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	75/18	10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	79/18	5
	462/18	200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	465/18	200	ЧАЙ С МОЛОКОМ	460/2018	200	КАКАО С МОЛОКОМ	462/18	200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	465/18	200
2 ЗАВТРАК														
ОВЫЕ(100)	50/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	50/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	50/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	50/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	50/18	100
ОБЕД														
КОМБИНИРОВАННОГО ПРОИЗВОДСТВА(16)	150/18	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(50)	26/18	50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ(50)	3/21	50	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(50)	148/18	50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ(50)	5/18	50
СЫР С КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ(200/10)	104/18	200/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(200/10)	117/18	200/10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(200/10)	98/18	200/10	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЯНОЙ СМЕТАНОЙ(200/10)	119/18	200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МИКРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(200)	116/18	200
ЯСА В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	349/18	70/30	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(80)	306/18	80	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР(70)	410/13	70	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)(200)	394/96	200	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(70)	372/18	70
ВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(130)	207/18	130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	377/18	150	СОУС ТОМАТНЫЙ (30)	419/18	30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	495/18	200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	377/18	150
ВЕЖИХ ЯБЛОК	487/18	200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	495/18	200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	202/18	150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	573/21	40	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	487/18	200
ЧНЫЙ(20)	573/21	20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	573/21	50	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	488/18	200	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	574/21	50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	30
Й(50)	574/21	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	574/21	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	574/21	30
ПОЛДНИК														
ЯЧЕНОЕ	469/18	200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(190)	470/18	190	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	469/18	200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(190)	470/18	190	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	469/18	200
СОЕ ИЗДЕЛИЕ(30)	590/13	30	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(60)	530/18	60	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(50)	590/13	50	ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ	531/18	60	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(30)	590/13	30
ЖИЕ	82/18	100										ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(130)	82/18	130
УЖИН														
Ворога паровой	283/18	150	БИГУС(С)(220)	329/21	220	ПОДГАРНИРОВКА СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ(30)	148/18	30	СУФЛЕ РЫБНОЕ(70)	303/18	70	ПОДГАРНИРОВКА СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ(30)	148/18	30
ный сладкий(50)	406/18	50	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	496/18	200	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ(70)	346/18	70	РИС ОТВАРНОЙ(150)	385/18	150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	268/18	200
ом	457/18	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21	20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	256/18	130	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	459/18	200	ЧАЙ С САХАРОМ	457/18	200
ичный(50)	573/21	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	574/21	20	ЧАЙ С САХАРОМ	457/18	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	30
						ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	30				ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	574/21	20

"Утверждаю"
ООО "МАЙ-М"

Директор /Ардашева Е.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Попова И.В./

День 1 (Сезон: Весенне - Летний)

ОШ №123 СП "ДЕТСКИЙ САД"(3-7 лет) 10д

Наименование блюда	Выход XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe						
ЗАВТРАК																			
ШАША МАННАЯ	200	3,12	7,07	31,22	212,90	0,09	0,18	0,95	20,0	144,59	128,45	21,52	0,46						
МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЗАТОН(20)	20	1,03	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24						
ЫР (ПОРЦИОННО)(10)	10		2,61	33,73			0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07						
СОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,64	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90		126,30	95,00	15,00	0,13						
Итого по подменю:	5,79	13,08	12,88	57,92	399,96	0,15	0,37	1,92	41,0	372,69	294,45	44,12	0,90						

2 ЗАВТРАК

СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	1,12	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70			0,14
Итого по подменю:	1,12	0,40	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70			0,14

ОБЕД

ОВОЩИ	50	0,10	0,35	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(50)													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(200)	200	1,79	3,84	17,93	121,74	0,20	0,07	11,20	16,0	30,47	92,18	32,87	1,68
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(70)	70	0,85	5,97	8,46	129,57	0,01		0,70		3,41	4,30	1,19	0,08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	130	3,17	5,44	31,65	195,15	0,08	0,02		23,6	14,97	41,27	7,38	0,76
СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ(3-й ВАР)(50)	50	0,35	2,72	3,45	42,21	0,02	0,04	0,23	10,0	34,04	26,95	4,24	0,07
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подменю:	10,10	24,52	18,44	100,86	664,90	0,35	0,16	16,03	49,6	117,89	213,50	62,96	4,67

ПОЛДНИК

№	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20	
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(30)	30	2,23	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02				8,70	27,00	6,00	0,63	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого по подменю:				8,25	8,34	41,58	274,38	0,13	0,32	11,80		276,70	228,00	45,00	3,03	
УЖИН																
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	2,45	19,36	8,77	24,51	254,40	0,03	0,07		33,5	17,25	42,32	5,91	0,62	
	СОУС ИЗ ПОВИДЛА(50)	50	0,96	0,05		9,59	38,52			0,05		1,43	0,90	0,70	0,13	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,20	41,11			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58	
Итого по подменю:				6,59	23,07	9,26	65,86	438,99	0,05	0,08	28,85	33,5	26,06	63,20	11,89	1,43
Итого за день: 0,00 руб.				27,76	69,32	49,32	277,42	1828,23	0,68	0,93	58,80	124,1	794,04	799,15	163,97	10,17

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,22	21,47	22,19	22,22
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	4,29	2,78
Обед: 30-35 %	45,41	30,73	38,64	36,94
Полдник: 10-15 %	15,28	13,90	15,93	15,24
Ужин: 20-25 %	42,72	15,43	25,23	24,39
Итого за день: 85-105 %	128,37	82,20	106,29	101,57

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,0

Зав. производ. _____ /Алферова А.С./

Калькулятор

/Матнизыова Н.Ю./

"Утверждаю"

ООО "МАЙ-М"

Директор /Ардашева Е.С./

День 2 (Сезон: Весенне - Летний)

ОШ №123 СП "ДЕТСКИЙ САД"(3-7лет)10д

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Полова И.В./

Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg

ЗАВТРАК

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,40	7,51	7,45	34,02	233,12	0,16	0,21	1,47	20,0	178,68	108,82	38,72	0,94
БАТОН(20)	20	1,03	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,45		63,30	47,50	7,50	0,08
Итого по подменю: 5,67 10,44 13,41 56,69 389,08 0,20 0,30 1,92 40,0 246,98 170,82 48,82 1,27														

2 ЗАВТРАК

СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	1,12	0,40	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70			0,14
Итого по подменю: 1,12 0,40 0,40 11,20 50,00 0,20 0,70 0,14														

ОБЕД

ОВОЩИ	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54	
СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)(6	200/10	1,10	1,87	6,13	10,99	106,64	0,05	0,06	17,63	15,0	42,03	49,45	22,29	1,03	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200	1,90	17,80	18,45	18,98	313,21	0,21	0,21	23,05	32,7	31,06	205,75	48,20	2,20	
КАРТОФЕЛЕМ И	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	62,52		13,93	8,58	6,16	1,20	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02	
ЛИМОНОМ	50	1,70	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	Итого по подменю: 7,43 25,48 25,67 74,32 630,31 0,37 0,32 118,20 47,7 104,82 325,38 98,93 6,44														

ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	1,62	9,50	6,08	16,15	157,32	0,06	0,29	1,14	19,0	235,60	180,50	28,50	0,19	
НАПИТОК(190)	60	3,44	4,39	9,61	34,40	241,67	0,07	0,03		41,6	11,46	40,66	6,80	0,55	
БУЛОЧКА	Итого по подменю: 5,06 13,89 15,69 50,55 498,99 0,13 0,32 1,14 19,0 235,60 180,50 28,50 0,19														
ДОРОЖНАЯ(60)	Итого по подменю: 5,06 13,89 15,69 50,55 498,99 0,13 0,32 1,14 19,0 235,60 180,50 28,50 0,19														

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг															
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
Итого по подменю:													5,06	13,89	15,69	50,55	398,99	0,13	0,32	1,14	60,6	247,06	221,16	35,30	0,74
УЖИН																									
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ(70)	70	0,55	10,05	1,95	5,54	79,93	0,02	0,06	0,13	21,0	27,63	32,37	4,50	0,25											
СОУС ТОМАТНЫЙ (50)	50	0,32	0,43	2,10	3,24	33,50	0,01	0,01	1,35	10,0	3,52	5,32	2,01	0,12											
РИС ОТВАРНОЙ(130)	130	3,64	3,49	5,99	36,41	213,53	0,04	0,03		23,6	6,26	72,20	23,47	0,49											
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03											
Итого по подменю:													6,99	16,25	10,28	69,93	437,20	0,07	0,10	1,48	54,6	38,31	109,89	30,40	0,92

Итого за день: 0,00 руб. 26,27 66,46 65,45 262,69 1905,58 0,77 1,04 122,94 202,9 637,87 827,25 213,45 9,51

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,33	22,35	21,72	21,62
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	4,29	2,78
Обед: 30-35 %	47,19	42,78	28,48	35,02
Полдник: 10-15 %	25,72	26,15	19,37	22,17
Ужин: 20-25 %	30,09	17,13	26,79	24,29
Итого за день: 85-105 %	123,07	109,08	100,65	105,87

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

Зав. производ. _____ /Алферова А.С./

Калькулятор

/Матниязова Н.Ю./

"Утверждаю"

ООО "МАЙ-М"

Директор /Ардашева Е.С./

ОШ №123 СП "ДЕТСКИЙ САД" (3-7 лет) 10д

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Полова И.В./

День 3 (Сезон: Весенне - Летний)

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р

ЗАВТРАК

КАША РИСОВАЯ	200	3,42	5,58	7,80	34,23	229,48	0,07	0,20	1,06	20,0	156,14	159,95	33,12	0,48
МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БАТОН(20)	20	1,03	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24
СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,64	1,54	1,37	14,05	74,68	0,02	0,08	0,45		63,30	47,50	7,50	0,08
Итого по подменю:		6,09	11,18	12,36	58,56	390,23	0,11	0,32	1,58	41,0	321,24	278,45	48,22	0,87

2 ЗАВТРАК

СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	1,12	0,40	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70			0,14
Итого по подменю:		1,12	0,40	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70			0,14

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЬЯМИ	50	0,59	0,81	3,15	5,88	55,04	0,04	0,03	7,28		7,72	25,27	10,66	0,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	1,67	2,29	2,37	16,69	97,24	0,09	0,05	13,19		17,99	51,93	19,52	0,83
КНЕЛИ МЯСНЫЕ С МАКАРОННЫМИ	70	0,54	6,33	7,91	5,43	118,20	0,04	0,04	0,10	16,9	16,65	30,49	5,80	0,15
РИСОМ(С)(70)	150	1,48	4,01	5,88	14,77	128,04	0,07	0,09	77,43	27,2	92,99	71,01	34,43	1,32
КАПУСТА ТУШЕНАЯ(150)	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	50	1,70	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)														
Итого по подменю:		9,64	19,46	20,17	96,31	644,50	0,29	0,24	98,40	44,1	167,45	240,10	86,83	5,41

ПОЛДНИК

КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	2,31	0,46	0,10	33,12	135,22	0,03	0,02			16,60	25,80	8,40	0,66
---------------------------	-----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	--	-------	-------	------	------

№	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
1.	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(50)	50	3,72	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04			0,0	14,50	45,00	10,00	1,05
Итого по подменю:				6,03	4,21	5,00	70,32	343,12	0,07	0,02	0,0	31,10	70,80	18,40	1,71

УЖИН

	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	2,95	23,62	11,00	29,51	311,47	0,03	0,09	0,37	19,0	61,65	58,17	8,82	0,29	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(50)	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,34	8,0	48,24	37,95	5,95	0,08	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,20	41,11			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01				1,00		0,70	0,06	
Итого по подменю:				7,25	28,76	14,02	72,49	531,12	0,06	0,15	29,51	27,0	114,07	97,70	16,33	0,50

Итого за день: 0,00 руб. 30,13 64,01 51,95 308,88 1958,97 0,53 0,73 129,69 112,1 634,56 687,05 169,78 8,63

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,70	20,60	22,44	21,68
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	4,29	2,78
Обед: 30-35 %	36,04	33,62	36,90	35,81
Полдник: 10-15 %	7,80	8,33	26,94	19,06
Ужин: 20-25 %	53,26	23,37	27,77	29,51
Итого за день: 85-105 %	118,54	86,58	118,34	108,83

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,8

Зав. производ. _____ /Алферова А.С./

Калькулятор _____

/Матниязова Н.Ю./

"Утверждаю"
ООО "МАЙ-М"

Директор /Ардашева Е.С./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №123"

Директор /Полова И.В./

День 4 (Сезон: Весенне - Летний)

ОШ №123 СП "ДЕТСКИЙ САД" (3-7 лет) 10д

Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Выход	Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ БАТОН(20)	200	1,21	6,45	8,63	12,14	207,44	0,16	0,21	1,06	20,0	166,71	196,35	50,17	1,07
ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(15)	15	0,99	0,06		9,90	39,84			0,08		2,10	1,35	1,05	0,20
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,49	3,29	2,80	14,91	98,00	0,04	0,15	0,90		128,86	108,10	23,50	0,57
Итого по подменю:	4,72	11,30	12,01	47,23	397,62	0,22	0,36	2,04	20,0	301,47	318,80	77,32	2,08	

2 ЗАВТРАК

СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	1,12	0,40	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70			0,14
Итого по подменю:	1,12	0,40	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70				0,14

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(60)	60	0,50	0,86	3,05	5,00	50,92	0,01	0,02	5,61		21,55	24,43	12,39	0,79
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СУФЛЕ РЫБНОЕ(70)	200/10	1,40	1,96	6,25	13,97	119,95	0,09	0,06	13,11	15,0	22,93	55,62	21,43	0,76
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	70	0,24	11,11	6,73	2,37	118,10	0,03	0,14	0,19	69,3	43,90	72,27	7,47	0,67
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	150	2,24	3,27	6,69	22,39	162,91	0,17	0,13	26,30	27,2	45,24	99,56	33,52	1,23
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	200	1,42	0,50	0,23	11,81	53,33	0,03	0,01	27,39		19,48	13,14	8,46	0,95
Итого по подменю:	8,30	21,96	23,55	80,50	627,49	0,36	0,37	72,60	111,5	159,10	292,62	89,69	5,30	

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20
------------------	-----	------	------	------	------	--------	------	------	------	--	--------	--------	-------	------

№	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,36	4,47	8,63	33,58	229,89	0,07	0,04		40,2	12,54	41,13	6,70	0,57	
	Итого по подменю: 4,31 10,07 13,63 43,04 335,13 0,15 0,34 1,80 40,2 264,54 231,13 36,70 0,77															
	УЖИН															
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ(70)	70	0,36	13,45	8,20	3,57	141,91	0,01	0,02	0,04	23,8	14,17	9,64	1,34	0,05	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(130)	130	2,50	4,94	5,58	25,00	169,96	0,17	0,08		20,8	12,36	118,46	78,20	2,65	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58	
	Итого по подменю: 6,02 21,99 14,26 60,11 456,75 0,20 0,11 0,04 44,6 31,03 146,50 83,96 3,34															

Итого за день: 0,00 руб. 24,47 65,72 63,85 242,08 1866,99 0,93 1,18 76,68 216,3 756,84 989,05 287,67 11,63

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,93	20,02	18,10	22,09
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	4,29	2,78
Обед: 30-35 %	40,67	39,25	30,84	34,86
Полдник: 10-15 %	18,65	22,72	16,49	18,62
Ужин: 20-25 %	40,72	23,77	23,03	25,37
Итого за день: 85-105 %	121,70	106,42	92,75	103,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

Зав. производ. _____ /Алферова А.С./

Калькулятор

/Матниязова Н.Ю./

"Утверждаю"

ООО "МАЙ-М"

Директор

/Ардашева Е.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

Директор

/Попова И.В./

День 5 (Сезон: Весенне - Летний)

ОШ №123 СП "ДЕТСКИЙ САД"(3-7лет)10д

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р

ЗАВТРАК

КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	2,64	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	0,81	20,0	128,43	153,00	28,72	1,24
МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БАТОН(20)	20	1,03	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24
СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,64	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90		126,30	95,00	15,00	0,13
Итого по подменю:		5,31	12,30	12,49	53,14	374,06	0,17	0,36	1,78	41,0	356,53	319,00	51,32	1,68

2 ЗАВТРАК

СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	1,12	0,40	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70			0,14
Итого по подменю:		1,12	0,40	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70			0,14

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ(200/30)	50	0,18	0,67	3,05	1,77	37,22	0,02	0,02	14,16		17,80	16,17	7,93	0,29
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(210)	200/30	1,42	2,35	3,47	14,20	97,45	0,07	0,05	9,19	10,8	15,16	46,15	15,27	0,68
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	210	4,03	23,43	19,32	39,95	427,40	0,12	0,14	3,83	28,8	25,92	205,46	44,85	1,67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
Итого по подменю:	30	1,02	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:		9,81	30,39	26,38	97,74	749,97	0,24	0,23	27,58	39,6	87,18	310,78	80,33	4,76

ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(180)	180	1,53	9,00	5,76	15,30	156,60	0,05	0,23	0,90	15,0	186,00	142,50	22,50	0,15
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(30)	30	2,23	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02				8,70	27,00	6,00	0,63

4.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(130)	130	1,27	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого по подменю:				5,03	11,77	9,22	50,36	339,06	0,10	0,25	10,90	15,0	210,70	180,50	37,50	2,98

УЖИН

ПОДГАРНИРОВКА СВЕЖИЕ	30	0,11	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27		
МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	205	4,58	8,63	12,65	45,84	331,68	0,11	0,06	0,04	52,6	74,83	93,82	13,33	1,10		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,28	0,32		12,78	52,40					0,30			0,03		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02		
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58		
Итого по подменю:				7,63	12,12	13,11	76,40	472,02	0,15	0,08	7,54	52,6	83,33	120,02	23,61	2,00

Итого за день: 0,00 руб.

28,90 66,98 61,60 288,84 1985,11 0,66 0,92 48,00 148,2 738,44 930,30 192,76 11,56

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,78	20,82	20,36	20,78
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	4,29	2,78
Обед: 30-35 %	56,28	43,97	37,45	41,67
Полдник: 10-15 %	21,80	15,37	19,30	18,84
Ужин: 20-25 %	22,44	21,85	29,27	26,22
Итого за день: 85-105 %	124,04	102,67	110,67	110,28

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3

Зав. производ. _____ /Алферова А.С./

Калькулятор

/Матниязова Н.Ю./

"Утверждаю"

ООО "МАЙ-М"

Директор

Ардашева Е.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Попова И.В./

День 6 (Сезон: Весенне - Летний)

ОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД"(3-7 лет) 10д

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

КАША МАННАЯ	200	3,12	6,08	7,07	31,22	212,90	0,09	0,18	0,95	20,0	144,59	128,45	21,52	0,46
МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БАТОН(20)	20	1,03	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,49	3,29	2,80	14,91	98,00	0,04	0,15	0,90		128,86	108,10	23,50	0,57
Итого по подменю:		5,64	10,90	14,58	56,45	400,63	0,15	0,34	1,85	40,0	278,45	251,05	47,62	1,28

2 ЗАВТРАК

СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	1,12	0,40	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70			0,14
Итого по подменю:		1,12	0,40	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70			0,14

ОБЕД

ИКРА	50	0,37	0,60	3,50	3,70	48,70	0,03	0,03	7,50	20,0	13,75		10,30	0,45
КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШ	200/10	0,75	1,81	7,16	7,65	102,26	0,06	0,06	24,20	22,5	46,22	46,27	18,91	0,69
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	70/30	0,99	11,21	9,20	9,89	167,23	0,03	0,05	2,53	9,6	49,10	45,06	8,36	0,28
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,06	2,89	5,70	20,57	145,15	0,04	0,03		26,0	16,73	101,76	12,48	0,59
КАША ПЕРЛОВАЯ	200	1,39	0,20	0,20	14,80	61,77	0,02	0,01	4,92		8,17	5,41	4,43	1,11
РАССЫПЧАТАЯ(130)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	50	1,70	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)														
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)														
Итого по подменю:		8,24	21,53	26,52	83,45	658,59	0,23	0,20	39,15	78,1	143,37	244,50	64,76	4,59

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20
------------------	-----	------	------	------	------	--------	------	------	------	--	--------	--------	-------	------

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(30)	30	2,23	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02					8,70	27,00	6,00	0,63
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			8,25	8,34	41,58	274,38	0,13	0,32	11,80			276,70	228,00	45,00	3,03

УЖИН

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	2,45	19,36	8,77	24,51	254,40	0,03	0,07			33,5	17,25	42,32	5,91	0,62
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(50)	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,34		8,0	48,24	37,95	5,95	0,08
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92						0,30			0,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01					1,00		0,70	0,06
Итого по подменю:			6,73	24,44	11,78	67,27	472,86	0,06	0,13	0,34	41,5	66,79	80,27	12,56	0,79

Итого за день: 0,00 руб. 25,89 65,52 61,62 259,95 1856,46 0,57 0,99 53,34 159,6 766,01 803,82 169,94 9,83

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,19	24,30	21,63	22,26
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	4,29	2,78
Обед: 30-35 %	39,87	44,20	31,97	36,59
Полдник: 10-15 %	15,28	13,90	15,93	15,24
Ужин: 20-25 %	45,26	19,63	25,77	26,27
Итого за день: 85-105 %	121,33	102,70	99,60	103,14

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,0

Зав. производ. _____ /Алферова А.С./

Калькулятор

/Матниязова Н.Ю./

"Утверждаю"

ООО "МАЙ-М"

Директор

Ардашева Е. С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

Директор

Попова И.В./

День 7 (Сезон: Весенне - Летний)

СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД"(3-7лет)10д

Наименование блюда	Выход	ХЕ		Пищевые вещества, г		Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		В1	В2	С	А, мкг		Са	Р	Mg	Fe			

ЗАВТРАК

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ БАТОН(20)	220	2,16	6,26	5,53	21,64	161,36	0,09	0,24	1,39	7,0	202,72	163,13	26,21	0,48
СЫР (ПОРЦИОННО)(15)	15	1,03	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,64	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90		126,30	95,00	15,00	0,13
Итого по подменю:	4,83	14,54	12,65	48,34	365,29	0,16	0,45	2,40	38,5	479,82	358,13	51,31	0,96	

2 ЗАВТРАК

СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	1,12	0,40	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70			0,14
Итого по подменю:	1,12	0,40	0,40	11,20	50,00	0,20	0,70	0,14						

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(50)	50	0,42	0,72	3,05	4,22	47,18	0,01	0,02	4,80		18,50	20,85	10,60	0,68
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(200/10)	200/10	0,95	1,79	6,20	9,51	101,02	0,07	0,05	16,62	15,0	31,00	44,89	17,25	0,65
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(80)	80	0,53	9,63	1,91	5,26	80,46	0,03	0,07	1,55	24,0	27,58	41,75	10,77	0,45
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	2,24	3,27	6,69	22,39	162,91	0,17	0,13	26,30	27,2	45,24	99,56	33,52	1,23
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01				1,00		0,70	0,06
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	1,36	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по подменю:	10,14	22,29	18,75	101,36	667,11	0,33	0,29	49,67	66,2	153,02	259,25	86,84	5,46	

ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(190)	190	1,62	9,50	6,08	16,15	165,30	0,05	0,23	0,90	15,0	186,00	142,50	22,50	0,15
----------------------------	-----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------

№	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(60)	60	4,23	3,73	2,22	42,29	204,05	0,06	0,03	0,15	10,2	12,77	36,64	7,69	0,85
Итого по подменю:				5,85	8,30	58,44	369,35	0,11	0,26	1,05	25,2	198,77	179,14	30,19	1,00

УЖИН

	БИГУС(С)(220)	220	1,05	22,71	22,78	10,48	337,75	0,12	0,12	77,92	0,2	92,13	88,60	37,99	1,41	
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,28	0,32		12,78	52,40					0,30			0,03	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58	
Итого по подменю:				3,99	25,87	23,18	39,90	471,67	0,14	0,13	77,92	0,2	96,43	107,00	42,27	2,04

Итого за день: 0,00 руб. 25,93 76,33 63,28 259,24 1923,42 0,74 1,13 131,24 130,1 928,74 903,52 210,61 9,60

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,93	21,08	18,52	20,29
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	4,29	2,78
Обед: 30-35 %	41,28	31,25	38,84	37,06
Полдник: 10-15 %	24,50	13,83	22,39	20,52
Ужин: 20-25 %	47,91	38,63	15,29	26,20
Итого за день: 85-105 %	141,35	105,47	99,33	106,86

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4

Зав. производ. _____ /Алферова А.С./

Калькулятор _____

/Матниязова Н.Ю./

"Утверждаю"
ООО "МАЙ-М"

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №123"

Директор

Ардашева Е.С./

Директор

Полова И.В./

День 8 (Сезон: Весенне - Летний)

СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД"(3-7 лет) 10д

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe					
ЗАВТРАК																			
КАША ДРУЖБА	200	2,87	5,24	7,39	28,67	202,18	0,10	0,17	0,92	20,0	137,70	146,98	32,05	0,60					
БАТОН(20)	20	1,03	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24					
ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(15)	15	0,99	0,06		9,90	39,84		0,08			2,10	1,35	1,05	0,20					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,45		63,30	47,50	7,50	0,08					
Итого по подменю:		6,13	8,20	9,22	61,20	360,59	0,14	0,25	1,45	20,0	206,90	208,83	43,20	1,12					

2 ЗАВТРАК

СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	1,12	0,40	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70			0,14
Итого по подменю:		1,12	0,40	0,40	11,20	50,00		0,20			0,70			0,14

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(200/10)	50	0,30	0,56	3,10	3,03	42,23	0,01	0,01	13,95		16,21	10,49	5,96	0,56
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР(70)	200/10	1,40	2,02	6,11	14,00	119,06	0,07	0,07	14,22	15,0	41,88	59,66	25,36	1,26
СОУС ТОМАТНЫЙ (30)	70	0,53	14,57	11,06	5,11	178,25	0,05	0,10	0,97	51,5	11,10	89,37	10,00	0,79
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	30	0,19	0,26	1,26	1,94	20,10	0,01	0,01	0,81	6,0	2,11	3,19	1,21	0,07
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	150	2,89	5,70	6,44	28,85	196,11	0,19	0,10		24,0	14,12	136,65	90,22	3,06
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	200	1,42	0,50	0,23	11,81	53,33	0,03	0,01	27,39		19,48	13,14	8,46	0,95
	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	1,02	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:		8,73	27,11	28,72	84,78	707,92	0,39	0,31	57,34	96,5	110,70	340,10	147,49	7,58

ПОЛДНИК

№	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(50)	50	3,72	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04			0,0	14,50	45,00	10,00	1,05
	Итого по подменю: 4,67 9,35 9,90 46,66 313,14 0,12 0,30 1,80 0,0 266,50 235,00 40,00 1,25														
	УЖИН														
	ПОДГАРНИРОВКА СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ(30)	30	0,06	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ(70)	70	0,36	13,45	8,20	3,57	141,91	0,01	0,02	0,04	23,8	14,17	9,64	1,34	0,05
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	130	3,17	4,89	5,43	31,65	195,10	0,08	0,02		23,5	14,92	41,26	7,38	0,76
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
	Итого по подменю: 6,07 20,83 13,90 60,53 450,64 0,10 0,05 2,14 47,3 35,09 59,90 13,34 1,02														
	Итого за день: 0,00 руб. 26,72 65,89 62,14 264,37 1882,29 0,75 0,91 62,93 163,8 619,89 843,83 244,03 11,11														

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	15,19	15,37	23,45	20,03
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	4,29	2,78
Обед: 30-35 %	50,20	47,87	32,48	39,33
Полдник: 10-15 %	17,31	16,50	17,88	17,40
Ужин: 20-25 %	38,57	23,17	23,19	25,04
Итого за день: 85-105 %	122,02	103,57	101,29	104,57

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,0

Зав. производ. _____ /Алферова А.С./

Калькулятор

/Матниязова Н.Ю./

"Утверждаю"

ООО "МАЙ-М"

Директор

Ардашева Е.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

Директор

Полова И.В./

День 9 (Сезон: Весенне - Летний)

СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД"(3-7лет)10д

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р

ЗАВТРАК

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	200	1,21	6,45	8,63	12,14	151,99	0,16	0,21	1,06	20,0	166,71	196,35	50,17	1,07
БАТОН(20)	20	1,03	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24
СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,49	3,29	2,80	14,91	98,00	0,04	0,15	0,90		128,86	108,10	23,50	0,57
Итого по подменю:	3,73	13,80	14,62	37,33	336,06	0,22	0,40	2,03	41,0	397,37	375,45	81,27	1,95	

2 ЗАВТРАК

СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	1,12	0,40	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70			0,14
Итого по подменю:	1,12	0,40	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70			0,14	

ОБЕД

ОВОЩИ	50	0,10	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(50)	200/10	1,13	2,04	6,21	11,28	109,20	0,05	0,05	16,03	15,0	35,67	61,15	16,89	0,65
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(СО	200	2,42	13,20	17,04	24,15	302,75	0,21	0,13	31,14	0,1	22,27	100,47	37,23	1,55
ЖАРКОЕ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
ПО-ДОМАШНЕМУ(С)(200)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,80		0,56	0,04
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	1,70	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)														
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)														
Итого по подменю:	9,50	22,37	24,24	94,84	687,02	0,33	0,22	51,07	15,1	98,74	238,02	77,68	5,17	

ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(190)	190	1,62	9,50	6,08	16,15	157,32	0,06	0,29	1,14	19,0	235,60	180,50	28,50	0,19
ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ	60	2,65	8,99	4,67	26,76	185,07	0,07	0,10	0,05	23,3	39,07	82,35	11,73	0,62

№	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг															
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
Итого по подменю:														4,27	18,49	10,75	42,91	342,39	0,13	0,39	1,19	42,3	274,67	262,85	40,23	0,81
УЖИН																										
	СУФЛЕ РЫБНОЕ(70)	70	0,24	11,11	6,73	2,37	114,53	0,03	0,14	0,19	69,3	43,90	72,27	7,47	0,67											
	РИС ОТВАРНОЙ(150)	150	4,20	4,03	6,91	42,01	246,32	0,04	0,03		27,2	7,42	83,34	27,09	0,57											
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,20	41,11			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07											
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03											
Итого по подменю:														6,94	17,48	13,89	69,34	472,28	0,07	0,17	28,99	96,5	55,10	157,19	35,84	1,34
Итого за день: 0,00 руб.														25,56	72,54	63,90	255,62	1887,75	0,75	1,18	83,48	194,9	826,58	1033,51	235,02	9,41

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,56	24,37	14,30	18,67
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	4,29	2,78
Обед: 30-35 %	41,43	40,40	36,34	38,17
Полдник: 10-15 %	34,24	17,92	16,44	19,02
Ужин: 20-25 %	32,37	23,15	26,57	26,24
Итого за день: 85-105 %	134,33	106,50	97,94	104,87

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зав. производ. _____ /Алферова А.С./

Калькулятор

_____ /Матниязова Н.Ю./

"Утверждаю"

ООО "МАЙ-М"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

Директор

/Ардашева Е.С./

Директор

/Попова И.В./

День 10 (Сезон: Весенне - Летний)

ОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД"(3-7 лет) 10д

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р

ЗАВТРАК

КАША ПШЕННАЯ	200	2,92	6,00	7,37	29,24	207,21	0,16	0,15	0,81	20,0	126,53	157,65	38,62	0,95
МОЛОЧНАЯ БАТОН(20)	20	1,03	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,64	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90		126,30	95,00	15,00	0,13
Итого по подменю:		5,59	10,47	14,70	55,98	397,93	0,22	0,31	1,71	40,0	257,83	267,15	56,22	1,33

2 ЗАВТРАК

СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	1,12	0,40	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70			0,14
Итого по подменю:		1,12	0,40	0,40	11,20	50,00			0,20		0,70			0,14

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(70)	50	0,18	0,67	3,05	1,77	37,22	0,02	0,02	14,16		17,80	16,17	7,93	0,29
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	2,24	3,27	6,69	22,39	162,91	0,17	0,13	26,30	27,2	45,24	99,56	33,52	1,23
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	62,52		13,93	8,58	6,16	1,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	1,02	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:		8,86	22,24	24,13	88,55	660,39	0,39	0,33	117,39	48,4	132,44	306,17	86,59	5,18

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20
------------------	-----	------	------	------	------	--------	------	------	------	--	--------	--------	-------	------

№	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(30)	30	2,23	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02				8,70	27,00	6,00	0,63
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(130)	130	1,27	0,52	0,52	12,74	57,72	0,04	0,03	13,00		20,80	14,30	11,70	2,86
	Итого по подменю: 4,45 8,37 8,46 44,52 287,70 0,14 0,33 14,80 281,50 231,30 47,70 3,69														
	УЖИН														
	ПОДГАРНИРОВКА СВЕЖИЕ	30	0,11	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	200	0,46	17,82	24,21	4,55	307,34	0,12	0,66	0,69	332,1	169,74	312,05	26,53	3,20
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю: 3,73 21,75 24,75 37,23 458,64 0,16 0,68 8,19 332,1 178,44 338,25 36,95 4,11														
	Итого за день: 0,00 руб. 23,75 63,23 72,44 237,48 1854,66 0,91 1,65 142,29 420,5 850,91 1142,87 227,46 14,45														

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,39	24,50	21,45	22,11
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	4,29	2,78
Обед: 30-35 %	41,19	40,22	33,93	36,69
Полдник: 10-15 %	15,50	14,10	17,06	15,98
Ужин: 20-25 %	40,28	41,25	14,26	25,48
Итого за день: 85-105 %	117,09	120,73	90,99	103,04

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1 : 3,8

Зав. производ. _____ /Алферова А.С./

Калькулятор

/Матниязова Н.Ю./