

Утверждено:

ректор МАОУ "СОШ №123"

"Детский сад" г. Перми

И.В. Попова

2023 года

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 1 ДО 3 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.А.

ИЗДАНИЕ 7-Е, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ, ПЕРМЬ 2013 г.

И

ЕДИНЬИ 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.А.

ИЗДАНИЕ 5-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2018 г.

ИЗДАНИЕ 4-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2021 г.

"Утверждаю"

ООО "МАЙ-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

Директор _____ /Полова И.В./

День 1 (Сезон: Осенне - Зимний)

СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 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	150	2,38	4,73	5,50	23,75	163,41	0,07	0,14	0,77	15,2	116,20	102,09	17,05	0,35
МОЛОЧНАЯ 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(180)	180	1,48	2,65	2,36	14,81	91,03	0,04	0,14	0,81		113,67	85,50	13,50	0,12
Итого по подменю: 4,89 11,44 11,05 48,84 340,51 0,13 0,32 1,65 36,2 331,67 258,59 38,15 0,78														

2 ЗАВТРАК

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(150)	150	1,20	0,10	0,09	11,96	49,03	0,01		2,24		3,70	2,46	2,02	0,50
Итого по подменю: 1,20 0,10 0,09 11,96 49,03 0,01 2,24 3,70 2,46 2,02 0,50														

ОБЕД

ОВОЩИ	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
СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(30)	150	1,35	3,39	2,88	13,45	93,30	0,15	0,05	8,40	12,0	22,85	69,14	24,65	1,26
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(150)	60	0,47	8,88	11,10	4,65	154,02	0,03	0,04	0,08	14,4	14,43	26,16	4,98	0,13
КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ(С)(60)	120	2,92	4,52	4,99	29,22	179,79	0,07	0,02		21,6	16,41	38,62	6,97	0,72
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(120)	30	0,21	0,59	1,63	2,07	25,33	0,01	0,03	0,14	6,0	20,42	16,17	2,54	0,04
СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ(3-й ВАР)(30)	150	1,63	0,33	0,02	16,34	66,79		0,01	0,30		16,88	11,55	4,50	0,92
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(150)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
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: 8,30 20,76 21,05 82,94 604,14 0,29 0,17 11,02 54,0 100,09 189,04 52,12 3,82														

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(180)	180	0,85	5,04	4,50	8,51	94,72	0,07	0,27	1,62			226,80	171,00	27,00	0,18
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	20	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02					5,80	18,00	4,00	0,42
Итого по подменю:	2,34	6,54	6,46	23,39	177,88	0,09	0,27	1,62	232,60	189,00	31,00	0,60	0,60	0,60	0,60
УЖИН															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(120)	120	1,96	15,49	7,01	19,61	203,54	0,03	0,05		26,7		13,79	33,82	4,72	0,50
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(180)	180	0,92	0,06	0,01	9,18	37,00			26,00			2,87	1,43	0,78	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:	6,00	19,20	7,50	59,94	384,02	0,05	0,06	26,05	26,7	22,29	54,55	10,62	1,31	7,01	7,01
Итого за день: 0,00 руб.	22,73	58,04	46,15	227,07	1555,58	0,57	0,82	42,58	117,0	690,35	693,64	133,91	7,01	7,01	7,01

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,24	23,51	24,06	24,32
2-ой завтрак: 5 %	0,24	0,19	5,89	3,50
Обед: 30-35 %	49,43	44,79	40,86	43,15
Полдник: 10-15 %	15,57	13,74	11,52	12,71
Ужин: 20-25 %	45,71	15,96	29,53	27,43
Итого за день: 85-105 %	138,19	98,19	111,86	111,11

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

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 2 (Сезон: Осенне - Зимний)

СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(150)	150	2,55	5,63	5,63	29,31	190,38	0,12	0,15	1,10	15,2	134,32	81,67	29,05	0,72
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
ЧАЙ С МОЛОКОМ(180)	180	1,11	1,26	1,13	11,11	59,61	0,02	0,07	0,41		56,97	42,75	6,75	0,07
Итого по подменю:		4,69	8,42	11,47	50,74	339,72	0,16	0,23	1,51	35,2	196,29	138,92	38,40	1,04

2 ЗАВТРАК

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:		0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)(3)	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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(180)	150/10	0,78	1,46	5,10	8,34	85,13	0,04	0,05	13,24	15,0	33,72	38,68	16,98	0,78
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(150)	150	1,14	0,24	0,16	11,43	48,11	0,02	0,01	46,89		10,45	6,44	4,62	0,90
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:		5,37	29,21	21,57	55,87	534,48	0,31	0,29	90,36	47,4	83,09	274,80	79,52	4,72

ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(150)	150	1,28	7,50	4,80	12,75	124,20	0,05	0,23	0,90	15,0	186,00	142,50	22,50	0,15
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(60)	60	3,50	4,39	9,61	34,40	241,67	0,07	0,03		41,6	11,46	40,66	6,80	0,55

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:													4,78	11,89	14,41	47,15	365,87	0,12	0,26	0,90	56,6	197,46	183,16	29,30	0,70	
УЖИН																										
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ(50)	50	0,40	7,17	1,40	3,96	57,10	0,01	0,04	0,09	15,0	19,92	23,16	3,23	0,18												
СОУС ТОМАТНЫЙ (30)	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												
РИС ОТВАРНОЙ(120)	120	3,36	3,22	5,49	33,61	196,76	0,04	0,02		21,6	5,86	66,65	21,67	0,45												
ЧАЙ С САХАРОМ(180)	180	0,90			8,98	35,93					0,27			0,03												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02												
Итого по подменю:													5,83	12,17	8,31	58,33	356,77	0,06	0,07	0,90	42,6	28,56	93,00	26,39	0,75	

Итого за день: 0,00 руб. 21,65 62,09 56,16 221,89 1641,24 0,68 0,87 103,67 181,8 521,40 700,88 182,61 9,41

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,05	24,40	25,00	24,27
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	69,55	45,89	27,52	38,18
Полдник: 10-15 %	28,31	30,66	23,23	26,13
Ужин: 20-25 %	28,98	17,68	28,73	25,48
Итого за день: 85-105 %	147,83	119,49	109,31	117,23

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

Зав. производ. _____ /Алферова А.С./

Калькулятор

_____ /Матниязова Н.Ю./

"Утверждаю"

МАУ "СОШ №123"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Ардашева Е.С./

Директор /Полова И.В./

День 3 (Сезон: Осенне - Зимний)

"СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 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

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,57	4,18	5,89	25,72	172,69	0,05	0,15	0,80	15,2	117,30	120,02	24,85	0,36
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 (180)	180	1,27	1,39	1,23	12,68	67,35	0,02	0,07	0,41		56,97	42,75	6,75	0,07
Итого по подменю:	4,87	9,63	10,31	48,68	326,11	0,09	0,26	1,28	36,2	276,07	233,77	39,20	39,20	0,74

2 ЗАВТРАК

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(150)	150	0,96	0,24		9,58	39,30					0,23			0,02
Итого по подменю:	0,96	0,24	9,58	39,30	0,23	0,02								0,02

СБЕД

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(30)	30	0,20	0,41	1,85	2,00	26,29	0,01	0,01	7,95		11,01	10,12	6,22	0,31
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(50)	150	1,25	1,72	1,77	12,52	72,95	0,07	0,04	9,90		13,51	38,98	14,66	0,63
СОУС ТОМАТНЫЙ (30)	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(120)	120	2,31	4,56	5,15	23,08	156,89	0,16	0,08		19,2	11,30	109,32	72,18	2,45
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(150)	150	1,63	0,33	0,02	16,34	66,80		0,01	0,30		16,88	11,55	4,50	0,92
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:	7,84	17,62	14,72	78,56	517,10	0,27	0,16	19,46	25,2	61,25	194,63	103,90	103,90	5,03

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	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(200)	200	2,09	0,13	0,12	20,86	85,03	0,01	0,01	2,98			5,07	3,28	2,68	0,69
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	20	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02					5,80	18,00	4,00	0,42
Итого по подменю:			1,63	2,08	35,74	168,19	0,03	0,01	2,98			10,87	21,28	6,68	1,11

УЖИН

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ(1-й ВАР)(50)	130	2,32	10,50	4,91	23,19	178,95	1,28	8,40	35,91	14,0	20,80	192,77	34,21	3,75
ЧАЙ С ЛИМОНОМ(180)	180	0,92	0,05	0,01	9,18	37,00	0,03	0,08	0,45	10,0	65,54	50,70	7,99	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88			25,92		2,86	1,43	0,78	0,07
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01			0,40		0,28	0,02
Итого по подменю:			5,36	15,07	53,64	352,83	1,33	8,49	62,28	24,0	93,20	263,30	47,26	4,52

Итого за день: 0,00 руб. 22,61 44,19 35,78 226,20 1403,53 1,72 8,92 86,00 85,4 441,62 712,98 197,04 11,42

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,93	21,94	23,98	23,29
2-ой завтрак: 5 %	0,57		4,72	2,81
Обед: 30-35 %	41,95	31,32	38,70	36,94
Полдник: 10-15 %	3,88	4,43	17,61	12,01
Ужин: 20-25 %	35,88	18,45	26,42	25,20
Итого за день: 85-105 %	105,21	76,13	111,43	100,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 5,1

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 4 (Сезон: Осенне - Зимний)

'СОШ №123' СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" БАТОН(20)	150	0,92	4,84	6,47	9,11	155,58	0,16	0,21	1,06	20,0	166,71	196,35	50,17	1,07
ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)	20	1,03	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24
КАКАО С МОЛОКОМ (180)	180	1,34	2,96	2,52	13,42	88,20	0,04	0,14	0,81	0,05	1,40	0,90	0,70	0,13
Итого по подменю:	3,95	9,34	9,57	39,41	322,68	0,22	0,35	1,92	20,0	287,88	307,54	74,62	1,95	

2 ЗАВТРАК

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:	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	11,00	9,00	2,20	

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(30)	30	0,25	0,43	1,83	2,52	28,23	0,01	0,01	2,81		11,05	12,31	6,22	0,40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СУФЛЕ РЫБНОЕ(50)	150/10	1,08	1,50	5,16	10,36	93,87	0,06	0,05	9,61	15,0	18,98	42,42	15,94	0,56
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	1,79	2,62	5,32	17,91	130,03	0,13	0,11	21,04	21,6	36,26	79,65	26,82	0,98
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	150	1,06	0,38	0,17	12,60	54,97	0,02	0,01	20,53		14,72	9,86	6,34	0,72
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:	6,69	15,87	16,87	68,45	493,16	0,30	0,32	54,26	89,9	141,13	249,25	72,07	4,34	

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(150)	150	0,71	4,20	3,75	7,10	78,93	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:			8,67	12,38	40,68	308,82	0,15	0,34	1,80	40,2	264,54	231,13	36,70	0,77		

УЖИН

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	2,95	23,54	10,93	29,50	310,52	0,03	0,09	0,37	17,5	61,32	57,02	8,75	0,28		
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(180)	180	0,90			8,98	35,93					0,27			0,03		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02		
Итого по подменю:			26,34	13,70	56,50	454,67	0,05	0,15	0,71	25,5	110,23	94,97	14,98	0,41		

Итого за день: 0,00 руб.

Итого за день: 21,34 60,62 52,92 214,84 1623,73 0,75 1,18 68,69 175,7 819,78 893,89 207,37 9,67

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,24	20,36	19,41	23,05
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	37,79	35,89	33,72	35,23
Полдник: 10-15 %	20,64	26,34	20,04	22,06
Ужин: 20-25 %	62,71	29,15	27,83	32,48
Итого за день: 85-105 %	144,33	112,60	105,83	115,98

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зав. производ. _____ /Алферова А.С./

Калькулятор

_____ /Матниязова Н.Ю./

1. 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												
Итого по подменю:														3,02	10,50	7,72	30,18	232,20	0,07	0,27	1,08	18,0	229,00	189,00	31,00	0,60
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(180)	180	4,03	7,58	11,11	40,25	291,23	0,10	0,05	0,04	46,1	65,71	82,38	11,70	0,96												
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	180	1,15	0,29		11,50	47,16					0,27			0,03												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02												
Итого по подменю:														6,27	9,72	11,33	62,73	391,69	0,12	0,06	7,54	46,1	70,58	90,18	17,98	1,28
Итого за день: 0,00 руб.														23,17	73,67	59,19	236,98	1775,11	0,60	0,91	52,03	156,0	694,22	923,55	176,58	8,36

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,45	22,55	22,17	22,72
2-ой завтрак: 5 %	0,12	0,02	3,77	2,20
Обед: 30-35 %	101,69	62,83	45,03	57,31
Полдник: 10-15 %	25,00	16,43	14,87	16,59
Ужин: 20-25 %	23,14	24,11	30,90	27,98
Итого за день: 85-105 %	175,40	125,94	116,74	126,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,2

Зав. производ. _____ /Алферова А.С./

Калькулятор

_____ /Матниязова Н.Ю./

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(20)	20	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02				5,80	18,00	4,00	0,42
Итого по подменю:			2,34	6,54	23,39	177,88	0,09	0,27	1,62	232,60	189,00	31,00	0,60	

Итого по подменю: 2,34 6,54 23,39 177,88 0,09 0,27 1,62 232,60 189,00 31,00 0,60

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(180)	180	0,90			8,98	35,93					0,27			0,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
Итого по подменю:			5,15	22,16	51,51	398,55	0,05	0,13	0,34	41,5	66,16	80,27	12,14	0,75

Итого за день: 0,00 руб. 20,39 55,87 48,07 204,44 1473,70 0,49 0,89 57,12 125,8 682,59 665,37 139,30 6,39

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,95	27,00	23,37	24,34
2-ой завтрак: 5 %	0,12	0,02	3,77	2,20
Обед: 30-35 %	42,62	36,96	36,67	37,55
Полдник: 10-15 %	15,57	13,74	11,52	12,71
Ужин: 20-25 %	52,76	24,55	25,37	28,47
Итого за день: 85-105 %	133,02	102,28	100,71	105,26

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,7

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 7 (Сезон: Осенне - Зимний)

СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 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														
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ БАТОН(20)	180	1,77	5,12	4,49	17,66	131,56	0,08	0,20	1,13	5,6	165,92	133,47	21,45	0,40
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(150)	150	1,23	2,21	1,96	12,31	75,74	0,03	0,11	0,68		94,73	71,25	11,25	0,10
Итого по подменю: 4,03 11,39 9,64 40,25 293,37 0,13 0,35 1,88 26,6 362,45 275,72 40,30 0,81														

2 ЗАВТРАК

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: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20														

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(30)	30	0,25	0,43	1,83	2,53	28,31	0,01	0,01	2,88		11,02	12,50	6,36	0,41
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(СО)	150/10	0,86	1,59	5,16	8,56	87,05	0,04	0,04	12,05	15,0	28,90	47,40	12,90	0,50
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(50)	50	0,33	6,01	1,19	3,29	50,29	0,04	0,08	1,94	30,0	34,46	52,18	13,44	0,56
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	1,79	2,62	5,32	17,91	130,03	0,13	0,11	21,04	21,6	36,26	79,65	26,82	0,98
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(150)	150	1,63	0,33	0,02	16,34	66,80		0,01	0,30		16,88	11,55	4,50	0,92
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: 7,36 15,24 14,12 73,59 484,76 0,25 0,26 38,21 66,6 133,52 230,88 70,44 4,27														

ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(150)	150	1,28	7,50	4,80	12,75	130,50	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:				5,51	11,23	7,02	55,04	334,55	0,11	0,26	1,05	25,2	198,77	179,14	30,19	1,00

УЖИН

	БИГУС(С)(180)	180	0,86	18,43	18,50	8,56	274,52	0,10	0,10	63,72	0,1	75,15	72,26	31,02	1,15	
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	180	1,15	0,29		11,50	47,16					0,27			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:				4,17	22,32	18,98	41,62	426,64	0,12	0,11	63,72	0,1	79,62	90,66	35,44	1,79

Итого за день: 0,00 руб. 22,05 60,58 50,16 220,30 1583,72 0,64 1,00 114,86 118,5 790,36 787,40 185,37 10,07

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,12	20,51	19,83	20,96
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	36,29	30,04	36,25	34,63
Полдник: 10-15 %	26,74	14,94	27,11	23,90
Ужин: 20-25 %	53,14	40,38	20,50	30,47
Итого за день: 85-105 %	144,24	106,72	108,52	113,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6

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 8 (Сезон: Осенне - Зимний)

"СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 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(150)	150	2,15	3,93	5,54	21,50	151,64	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)(10)	10	0,66	0,04		6,60	26,56			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13					
ЧАЙ С МОЛОКОМ(180)	180	1,11	1,26	1,13	11,12	59,61	0,02	0,08	0,45		63,30	47,50	7,50	0,08					
Итого по подменю:	4,95	6,73	7,25	49,50	290,15	0,14	0,25	1,42	20,0	208,38	42,85	1,05							

2 ЗАВТРАК

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(150)	150	1,20	0,10	0,09	11,96	49,03	0,01		2,24		3,70	2,46	2,02	0,50					
Итого по подменю:	1,20	0,10	0,09	11,96	49,03	0,01		2,24		3,70	2,46	2,02	0,50						

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(150/10)	30	0,18	0,33	1,86	1,82	25,34	0,01	0,01	8,37		9,87	6,32	3,59	0,34					
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР(50)	150/10	1,06	1,62	5,16	10,82	96,17	0,05	0,05	10,97	15,0	34,08	47,28	19,72	0,98					
СОУС ТОМАТНЫЙ (30)	50	0,38	10,41	7,90	3,65	127,32	0,04	0,07	0,69	36,7	7,93	63,84	7,14	0,56					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(120)	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)	120	2,31	4,56	5,15	23,08	154,69	0,26	0,13		32,0	19,07	182,25	120,31	4,08					
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	150	1,06	0,38	0,17	12,60	54,97	0,02	0,01	20,53		14,72	9,86	6,34	0,72					
Итого по подменю:	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88				0,40	0,40	0,28	0,02	0,58					
Итого по подменю:	6,84	20,40	21,90	70,55	560,11	0,41	0,29	41,37	89,7	91,78	331,14	162,59	7,35						

ПОЛДНИК

Итого по подменю:	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01		3,60	18,40	4,00	0,58						
-------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	--	------	-------	------	------	--	--	--	--	--	--

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	180	0,85	5,04	4,50	8,51	94,72	0,07	0,27	1,62			226,80	171,00	27,00	0,18
КИПЯЧЕНОЕ(180)															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	20	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02					5,80	18,00	4,00	0,42
Итого по подменю:			2,34	6,54	6,46	23,39	177,88	0,09	0,27	1,62		232,60	189,00	31,00	0,60

УЖИН

ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ(60)	60	0,31	11,53	9,43	3,06	143,22	0,01	0,01	0,04	20,4		12,04	8,29	1,14	0,04
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,92	4,51	5,02	29,22	180,08	0,09	0,03		27,2		20,89	48,36	8,73	0,91
ЧАЙ С САХАРОМ(180)	180	0,90			8,98	35,93						0,27			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:			5,79	18,88	14,85	57,90	440,75	0,12	0,05	0,04	47,6	37,20	75,05	14,15	1,58

Итого за день: 0,00 руб.

Итого за день: 21,12 52,65 50,55 213,30 1517,92 0,77 0,86 46,69 157,3 571,48 806,03 252,61 11,08

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,02	15,43	24,38	20,73
2-ой завтрак: 5 %	0,24	0,19	5,89	3,50
Обед: 30-35 %	48,57	46,60	34,75	40,01
Полдник: 10-15 %	15,57	13,74	11,52	12,71
Ужин: 20-25 %	44,95	31,60	28,52	31,48
Итого за день: 85-105 %	125,36	107,55	105,07	108,42

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

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: Осенне - Зимний)

'СОШ №123' СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" БАТОН(20)	150	0,92	4,85	6,51	9,16	114,63	0,12	0,16	0,80	15,2	125,26	147,48	37,70	0,81
СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	20	1,03	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24
КАКАО С МОЛОКОМ (180)	10	1,34	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07
Итого по подменю:	180	3,29	11,87	12,22	32,86	288,90	0,18	0,34	1,68	36,2	343,03	315,77	66,45	1,63

2 ЗАВТРАК

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:		0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

ОВОЩИ 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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(150/10)	150/10	0,71	1,39	5,15	7,14	80,46	0,05	0,04	12,33	15,0	25,23	34,81	12,94	0,49
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)(180)	180	2,17	11,86	15,03	21,68	269,45	0,18	0,11	27,90	0,1	19,89	90,22	33,36	1,38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(150)	150	1,63	0,33	0,02	16,34	66,79		0,01	0,30		16,88	11,55	4,50	0,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
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:		6,91	17,95	20,87	69,17	536,25	0,28	0,18	42,63	15,1	74,70	182,38	63,28	4,12

ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(150)	150	1,28	7,50	4,80	12,75	124,20	0,05	0,23	0,90	15,0	186,00	142,50	22,50	0,15
ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ	60	2,65	7,85	3,75	26,54	171,29	0,06	0,04		18,4	11,03	41,64	6,25	0,56

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:													3,93	15,35	8,55	39,29	295,49	0,11	0,27	0,90	33,4	197,03	184,14	28,75	0,71
УЖИН																									
СУФЛЕ РЫБНОЕ(50)	50	0,17	6,78	3,76	1,62	67,42	0,02	0,06	0,14	26,8	26,47	34,24	4,25	0,26											
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 ЛИМОНОМ(180)	180	0,92	0,06	0,01	9,18	37,00			26,00		2,87	1,43	0,78	0,07											
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:													6,39	13,17	10,16	63,85	399,47	0,08	0,10	26,14	50,4	39,60	126,27	32,78	1,42

Итого за день: 0,00 руб. 21,50 58,74 52,20 214,97 1564,51 0,68 0,91 81,35 135,1 670,36 819,56 200,26 10,08

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,26	26,00	16,19	20,64
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	42,74	44,40	34,07	38,30
Полдник: 10-15 %	36,55	18,19	19,35	21,11
Ужин: 20-25 %	31,36	21,62	31,45	28,53
Итого за день: 85-105 %	139,86	111,06	105,90	111,75

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,7

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 10 (Сезон: Осенне - Зимний)

'СОШ №123' СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 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 ПШЕННАЯ	150	2,20	4,50	5,57	21,98	155,98	0,12	0,11	0,61	15,2	95,10	118,29	28,98	0,72	
МОЛОЧНАЯ(150)	20	1,03	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24	
БАТОН(20)															
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(180)	180	1,48	2,65	2,36	14,81	91,03	0,04	0,14	0,81		113,67	85,50	13,50	0,12	
Итого по подменю:			4,71	8,68	12,64	47,11	336,74	0,18	0,26	1,42	35,2	213,77	218,29	45,08	1,09

2 ЗАВТРАК

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(150)	150	0,96	0,24		9,58	39,30					0,23			0,02
Итого по подменю:			0,96	0,24	9,58	39,30					0,23			0,02

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(50)	30	0,11	0,43	1,83	1,13	22,72	0,01	0,01	9,15		11,56	10,19	5,00	0,19	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	1,79	2,62	5,32	17,91	130,03	0,13	0,11	21,04	21,6	36,26	79,65	26,82	0,98	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(150)	150	1,14	0,24	0,16	11,43	48,11	0,02	0,01	46,89		10,45	6,44	4,62	0,90	
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:			6,99	19,91	16,57	69,74	507,82	0,29	0,26	87,85	36,7	98,46	226,74	64,83	3,83

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	0,85	5,04	4,50	8,51	94,72	0,07	0,27	1,62		226,80	171,00	27,00	0,18
-----------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	--------	-------	------

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(20)	20	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02					5,80	18,00	4,00	0,42
Итого по подменю:			2,34	6,54	23,39	177,88	0,09	0,27	1,62	232,60	189,00	31,00	0,60		

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(150)	150	0,34	13,32	18,11	3,40	229,86	0,09	0,50	0,52	248,4		128,57	233,59	19,93	2,40	
ЧАЙ С САХАРОМ(180)	180	0,90			8,98	35,93						0,27			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:			3,01	16,49	18,57	30,16	353,73	0,13	0,52	8,02	248,4	137,04	259,79	30,21	3,30	8,84

Итого за день: 0,00 руб.

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,67	26,89	23,21	24,05
2-ой завтрак: 5 %	0,57		4,72	2,81
Обед: 30-35 %	47,40	35,26	34,35	36,27
Полдник: 10-15 %	15,57	13,74	11,52	12,71
Ужин: 20-25 %	39,26	39,51	14,86	25,27
Итого за день: 85-105 %	123,48	115,40	88,66	101,10

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5

Зав. производ. _____ /Алфрова А.С./

Калькулятор _____

/Матнлизова Н.Ю./