

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина Анна Анатольевна  
/Векшина А.А./



"Согласовано"

МАДОУ "Галактика"

Заведующая

/Вечеркова А.И./

День 2 17 мая 2022г.

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

№ рец.	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
<b>ЗАВТРАК</b>															
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,73	7,33	7,11	37,27	242,33	0,16	0,20	1,30	40,0	137,35	195,90	38,00	1,89
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-И ВАРИАНТ)	200	2,51	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
Итого по подменю:			7,27	12,49	19,99	72,66	520,37	0,22	0,37	2,60	80,0	266,79	320,05	67,35	2,94
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>															
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ПОМИДОР)	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
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	200/20	1,36	2,16	3,59	13,93	96,67	0,08	0,05	11,38	7,2	13,05	48,84	17,50	0,71
354/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	15,00	6,22	228,76	0,29	2,06	30,74	7656,7	24,31	304,09	18,33	6,47
384/18	РИС ОТВАРНОЙ 130	130	3,44	3,28	5,33	34,35	198,47	0,04	0,03		23,5	5,12	71,32	23,18	0,48
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	1,47	0,29	0,19	14,71	61,73	0,02	0,01	9,63		12,59	7,73	5,55	1,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			9,97	29,03	25,09	99,98	741,85	0,55	2,20	66,75	7687,5	78,97	513,58	91,86	11,05
<b>ПОЛДНИК</b>															
607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	40	3,13	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,01		2,4	3,20	16,80	2,40	0,24

№ рел.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	220	1,06	6,38	5,50	10,56	117,26	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22				
Итого по подменю:				4,19	7,94	17,74	35,56	333,66	0,11	0,34	2,86	46,4	267,20	214,80	33,20	0,44			

**УЖИН**

146/18	ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36	
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,19	21,87	3,94	273,38	0,10	0,57	0,85	313,7	138,01	261,94	21,64	2,69	
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (200)	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20	
114/13	ХЛЕБ ПШЕН. ПОРЦ. (30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:				3,49	18,28	22,38	34,95	414,38	0,16	0,60	14,53	313,7	171,74	304,42	40,40	4,58

Итого за день: 26,07 67,74 85,20 254,65 2056,26 1,05 3,52 88,74 8127,7 791,70 1359,85 236,81 20,44

Евгений Морозов

Распределение калорийности	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Обед: 30-35 %	53,76	41,82	38,31	41,21
Полдник: 10-15 %	14,70	29,57	13,62	18,54
Ужин: 20-25 %	33,85	37,30	13,39	23,02
Итого за день: 85-105 %	125,44	142,00	97,57	114,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,8

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор

