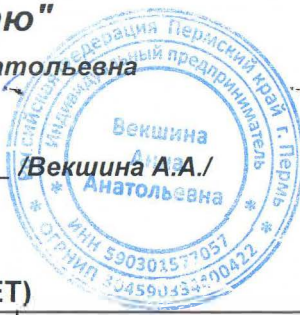


"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор



/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАДОУ "Галактика"

Заведующая

/Вечеркова А.И./

18 мая 2022 год

День 3

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
ЗАВТРАК															
233/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,33	5,58	7,38	33,26	221,80	0,07	0,20	1,53	43,6	145,39	153,45	31,77	0,45
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	0,98	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,5	139,00	101,50	10,30	0,36
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й)	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
Итого по подменю:			5,79	13,84	13,96	57,88	412,50	0,14	0,41	2,94	98,1	404,69	344,95	56,07	0,94
2-ОЙ ЗАВТРАК															
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
СБЕД															
147/18	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	60	0,18	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 СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,47	1,97	4,21	14,38	103,27	0,06	0,06	13,83		32,00	57,23	26,47	1,37
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ.	75	1,13	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	2,18	3,22	6,68	21,75	159,99	0,16	0,13	25,59	31,7	41,28	95,66	32,25	1,18
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180	2,33	0,50	0,02	23,26	95,20	0,01	0,01	0,45		25,28	17,33	6,75	1,38
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:			10,14	22,03	18,36	100,95	657,07	0,40	0,34	58,34	50,5	188,77	397,18	120,24	6,70
ПОЛДНИК															
547/18	МАННИК	70	2,29	4,77	5,00	23,05	156,24	0,05	0,12	0,20	52,6	46,43	70,83	9,38	0,62

№ рещ.	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				
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,86	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,0	248,00	190,00	30,00	0,20				
Итого по подмену:				5,15	12,77	8,00	51,65	329,64	0,11	0,42	1,40	72,6	294,43	260,83	39,38	0,81			

УЖИН

282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С	150/50	3,49	29,41	6,67	34,87	317,18	0,11	0,42	0,71	68,3	204,27	295,25	42,75	1,34	
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	3,07	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	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого по подмену:				9,02	33,34	7,19	90,17	558,77	0,18	0,45	3,69	68,3	223,64	338,73	52,43	2,61
Итого за день:				31,25	81,98	47,51	312,15	2003,98	0,84	1,63	68,37	289,5	1118,53	1348,69	272,12	12,41

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

Распределение калорийности	Блины, %	Ужин, %	Итого за день, %
Сладкое: 20-25 %	42,02	42,21	42,11
Молочное: 10-15 %	20,02	13,33	16,67
Ужин: 20-25 %	61,74	11,98	34,55
Итого за день: 85-105 %	151,81	79,18	119,60
			111,33

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,8

Зае. производ. _____ //

Калькулятор _____ //