

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина  
Анатольевна

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАДОУ "Галактика"

Заведующая

/Вечеркова А.И./

День 4

19 мая 2022

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	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,41	7,63	11,57	34,07	270,94	0,16	0,21	1,43	62,0	169,52	252,58	37,35	0,92
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
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-И ВАРИАНТ)	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,0	60,33	45,02	7,02	0,08
Итого по подменю:			5,68	10,61	22,75	56,77	474,22	0,20	0,30	2,08	92,0	234,85	312,10	46,97	1,25

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

ОБЕД

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,56	1,04	3,65	5,64	59,61	0,01	0,03	5,13		25,92	29,45	14,98	0,98
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С	200/10	2,88	5,58	5,58	28,83	187,83	0,16	0,18	17,21	30,0	99,00	129,15	33,01	1,09
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ	70/30	1,39	13,78	15,26	13,90	248,06	0,08	0,18	0,60	15,2	64,36	166,75	22,91	1,88
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	5,44	31,21	193,38	0,08	0,02		23,6	9,81	40,22	7,07	0,72
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	180	1,61	0,45	0,20	16,12	68,12	0,02	0,02	24,68		17,72	11,84	7,62	0,87
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:			12,41	31,16	30,99	124,19	900,38	0,43	0,46	47,62	68,8	232,31	443,41	100,89	7,31

ПОЛДНИК

560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,79	9,46	3,45	27,85	180,26	0,07	0,10	0,05	25,3	37,89	84,54	11,91	0,64
--------	---------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

№ 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	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: 3,85				15,84	8,95	38,41	297,52	0,16	0,43	2,91	69,3	301,89	282,54	42,71	0,84			

**УЖИН**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ.) (ГОЛУЦЫ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	0,23	10,49	5,22	2,30	98,14	0,08	0,14	0,53	46,8	53,12	167,16	32,79	0,76
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,42	2,99	6,45	24,15	166,60	0,18	0,11	29,56	28,4	16,48	87,85	33,99	1,34
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08								
114/13	ХЛЕБ ПШЕН. ПОРЦ. (30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	2,80		3,13	1,56	0,86	0,07
Итого по подменю: 5,26				16,24	11,98	52,54	382,92	0,31	0,27	37,09	75,2	88,93	294,07	80,24	2,86

Время	Завтрак: 20-25 %	Обед: 30-35 %	Полдник: 10-15 %	Ужин: 20-25 %	Итого за день: 85-105 %
Завтрак	19,65	57,70	29,33	30,07	136,76
Обед	37,92	51,65	14,92	19,97	124,45
Полдник	21,75	47,58	14,72	20,13	108,59
Ужин	26,55	50,02	16,53	21,27	116,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

