

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./



"Согласовано"

МАДОУ "Галактика"

Заведующая

/Вечеркова А.И./



День 5

20 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>															
225/18	КАША "ДРУЖБА"	200	2,82	5,30	11,31	28,17	235,63	0,10	0,17	1,33	60,4	129,08	142,40	30,73	0,58
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/10	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,13	1,56	0,86	0,07
Итого по подменю:			4,82	9,44	14,09	48,20	357,32	0,13	0,21	4,20	83,4	226,21	215,96	39,39	0,96

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

493/18	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**

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
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,92	1,75	5,71	9,19	95,11	0,07	0,06	16,94	15,0	26,10	46,64	17,61	0,63
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И	200/50	3,11	25,33	29,39	31,09	490,17	0,30	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,47	0,55	0,03	24,73	101,35	0,01	0,01	0,50		28,05	19,25	7,50	1,53
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:			9,45	33,53	36,05	94,52	836,55	0,47	0,47	56,82	75,0	118,33	484,67	119,39	9,35

**ПОЛДНИК**

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ 30	30	1,88	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
468/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20

№ 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				
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ. (90)	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00			14,40	9,90	8,10	1,98			
<b>Итого по подмену:</b>				3,56	7,33	14,54	35,57	302,46	0,13	0,37	10,40	41,8	256,80	202,50	37,90	2,36			

**УЖИН**

154/18	БОБОВЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	1,35	1,81	3,38	13,52	91,73	0,23	0,09		12,0	21,12	181,50	62,40	2,23
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ	70	0,73	11,16	13,30	7,26	193,39	0,06	0,11	1,19	40,7	32,68	112,16	13,88	1,01
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 18	150	1,28	3,48	5,75	15,32	126,97	0,07	0,08	74,20	26,8	86,93	67,95	32,07	1,20
458/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03
144/13	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
<b>Итого по подмену:</b>			5,84	18,73	22,67	60,84	522,33	0,39	0,29	75,39	79,5	147,09	381,15	112,58	4,81

Итого за день: 24,42 46,93 67,94 240,32 1008,04 273,24 241,87 201,25 211,05 222,72 24,81 24,81 24,81 24,81 24,81 24,81 24,81

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии приведены в откл. от нормы

Вид питания	Энергия, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
Завтрак: 20-25 %	17,48				23,48	0,07	0,07	10,65					
2-ой завтрак: 5 %													
Обед: 30-35 %	62,09				60,08	36,21		46,48					
Полдник: 10-15 %	13,57				24,23	13,63		16,80					
Ужин: 20-25 %	34,69				37,78	23,31		29,02					
<b>Итого за день: 85-105 %</b>	<b>127,83</b>				<b>145,58</b>	<b>96,03</b>		<b>114,70</b>					

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,6

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

