

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./



"Согласовано"

МАДОУ "Галактика"

Заведующая

/Вечеркова А.И./



День 6 23 мая 2022год

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															
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
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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:			6,24	11,76	19,54	62,37	472,26	0,22	0,36	2,60	80,0	262,65	300,40	54,60	2,27

2-ОЙ ЗАТРАК

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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦ)(ОГУРЦЫ)	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
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО	200/10	0,69	2,00	5,63	6,86	86,09	0,04	0,05	30,27	15,0	47,29	43,01	18,15	0,63
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	0,45	9,31	2,87	4,55	81,24	0,08	0,11	1,45	33,0	38,62	148,02	33,78	0,78
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
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	1,39	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
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:			7,67	20,51	16,24	79,79	547,36	0,39	0,34	65,11	79,7	159,06	374,65	111,12	5,49

ПОЛДНИК

583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,37	5,49	9,47	43,74	282,15	0,09	0,05		45,5	12,44	51,32	8,35	0,69
--------	------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	------	-------	-------	------	------

№ 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 подмену: 5,43				11,87	14,97	54,30	399,41	0,18	0,38	2,86	89,5	276,44	249,32	39,15	0,91				

УЖИН

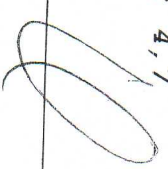
372/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	3,81	16,53	24,40	38,10	438,14	0,10	0,14	3,51	49,0	23,73	204,70	43,13	1,82
474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	3,07	0,13	0,12	30,70	124,39	0,01	0,01	2,98		9,37	10,98	2,68	0,72
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подмену: 9,34				20,46	24,92	93,40	679,73	0,17	0,17	6,49	49,0	43,10	248,18	52,81	3,05
Итого за день: 29,83				64,60	75,67	301,36	2144,76	0,97	1,26	79,06	298,2	748,25	1179,55	261,68	13,14

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,78	32,57	29,90	40,24
2-ой завтрак: 5 %			4,41	2,56
Обед: 30-35 %	57,92	29,07	30,57	30,92
Полдник: 10-15 %	21,98	29,95	20,00	22,15
Ужин: 20-25 %	37,89	41,53	32,78	37,78
Итого за день: 85-105 %	119,63	126,12	115,46	119,15

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,7

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  //