

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Савинский детский сад «Мечтатели»

/Е.А. Былинкина/



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «АЛЬФА»

Генеральный директор

/К.Э. Дмитриев/



## Примерное десятидневное меню

Период: Межсезонье 2024 г.

1 ступень (от 1 года до 3-х лет)

Подразделение: МАДОУ «Савинский детский сад «Мечтатели»

На основе «Сборника технологических нормативов,  
Рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных  
Организаций, и детских оздоровительных учреждений»  
«ООО Уральский региональный центр питания»  
в ред. г. Пермь, 2011 г., 5-е издание переработанное и дополненное,  
2013 г. 7-е издание переработанное и дополненное  
и 2018 г. 1-е издание.



"Утверждаю"  
ООО "АЛЬФА"



/Дмитриев К.Э./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,44	5,02	28,08	179,24	0,12	0,15	0,98	22,7	23,53	79,52	28,50	16,34
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,01	2,52	12,76	85,72	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,95	17,60
ТТК № 72/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/10)	40	2,29	0,87	21,92	104,67	0,03	0,01	0,05		7,10	20,40	4,60	0,49
Итого по подменю:			10,74	8,41	62,76	369,63	0,19	0,29	2,14	31,2	46,11	117,04	56,05	34,43
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (40)	40	0,77	2,15	5,97	46,25	0,04	0,03	7,40		5,47	23,47	8,68	0,36
152/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	180	2,02	2,14	14,95	87,13	0,09	0,05	11,88		10,94	45,76	17,32	0,71
329/2021	БИГУС (160)	160	25,75	23,87	7,15	346,49	0,09	0,17	55,86		68,82	183,97	41,03	2,84
526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	10,44	43,32	0,01	0,01	3,00		5,03	3,30	2,70	0,68
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			30,54	28,58	53,31	592,61	0,26	0,27	78,14		96,86	284,20	76,13	5,32
<b>ПОЛДНИК</b>														
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(30)	30	3,21	0,36	21,36	101,52	0,05	0,01			7,20	27,30	5,40	0,48

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
535/13	КЕФИР(180)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
Итого по подменю:			8,43	4,86	28,56	191,70	0,12	0,32	1,26	36,0	223,20	189,30	30,60	0,66

### УЖИН

351/13	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	11,41	4,68	6,05	111,98	0,12	0,11	0,54	29,0	15,32	110,69	17,60	2,19
ТТК № 10	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ(110)	110	1,97	4,78	10,90	94,52	0,08	0,07	25,74		33,84	58,30	30,01	0,88
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого по подменю:			15,64	10,14	50,09	354,23	0,26	0,21	35,78	29,0	71,26	207,16	62,57	5,92

**Итого за день: 0,00 руб. 65,85 52,09 204,82 1551,47 0,84 1,10 119,32 96,2 444,43 804,70 229,35 47,73**

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,31	17,87	35,00	28,86
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	72,71	60,81	26,26	42,33
Полдник: 15 %	20,07	10,34	14,07	13,69
Ужин: 25 %	37,24	21,57	24,67	25,30
<b>Итого за день: 100 %</b>	<b>157,52</b>	<b>110,81</b>	<b>104,97</b>	<b>113,27</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,2

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Медведева/





**"Утверждаю"**  
**ООО "АЛЬФА"**



**/Дмитриев К.Э./**

**День 2**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
226/13	КАША "ДРУЖБА"(140)	140	3,63	4,75	19,55	135,47	0,07	0,12	0,93	21,5	13,84	34,31	21,45	14,61
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)170	170	2,80	2,38	12,66	83,26	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44
Итого по подменю:			11,10	14,67	47,70	367,18	0,15	0,30	2,11	71,0	133,07	124,53	49,48	32,45
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
16/18	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,26	1,83	0,79	20,65	0,01	0,01	1,66		6,95	8,46	4,00	0,18
82/2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	180	1,56	4,89	6,74	77,17	0,05	0,04	25,53	7,2	36,32	38,76	17,33	0,58
417/13	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ(60)	60	10,77	5,38	6,23	116,44	0,02	0,03	0,20	1,5	4,38	7,23	3,71	3,20
435/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ(110)	110	2,16	4,65	13,60	104,94	0,11	0,10	14,03	22,8	24,27	66,54	36,69	2,59
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18	0,03	0,03	5,31		15,69	23,90	17,00	1,05
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			17,24	17,34	57,20	453,80	0,25	0,22	46,73	31,5	94,21	172,59	85,13	8,33

**ПОЛДНИК**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ(60)	60	9,08	4,14	28,03	185,64	0,07	0,10	0,05	25,3	37,89	84,54	11,91	0,64
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00

Итого по подменю: 13,28 7,89 35,08 264,39 0,13 0,33 2,00 40,3 58,89 84,69 32,91 30,64

### УЖИН

171/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ(180)	180	5,04	4,61	17,64	132,27	0,08	0,20	1,64	19,8	20,85	13,19	19,94	25,44
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	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 (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 7,68 4,99 46,42 261,39 0,12 0,22 1,64 19,8 29,77 47,43 27,77 26,31

Итого за день: 0,00 руб. 49,80 44,99 196,50 1390,06 0,66 1,08 54,48 162,7 322,94 436,24 199,29 99,13

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,43	31,21	23,50	26,23
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	41,05	36,89	28,18	32,41
Полдник: 15 %	31,62	16,79	17,28	18,88
Ужин: 25 %	18,29	10,62	22,87	18,67
Итого за день: 100 %	118,57	95,72	96,80	99,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Медведева/





"Согласовано"

*В.М.Маслова*

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



*Дмитриев К.Э.*

Дмитриев К.Э./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ(40)	40	0,65	3,33	3,88	48,09	0,03	0,03	3,71		11,01	22,98	14,06	0,35
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (100)	100	8,96	13,18	2,35	163,83	0,06	0,34	0,50	188,0	41,04	120,40	12,77	9,25
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,15	59,75	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31	9,03
ТТК 69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37
Итого по подменю:			13,17	22,14	32,87	383,29	0,14	0,46	4,80	212,5	65,55	164,44	37,04	19,00
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
17/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,48	3,03	0,98	33,06	0,01	0,01	7,59		12,59	9,33	4,31	0,17
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(180)	180	1,64	4,84	9,85	89,56	0,05	0,05	15,87	7,2	31,14	42,46	19,73	0,88
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	9,55	8,64	6,32	141,24	0,05	0,11	0,18	18,1	9,86	105,69	14,88	4,29
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110)	110	2,52	4,46	16,80	117,43	0,13	0,10	19,99	21,7	13,54	58,82	25,19	4,42
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	180	0,29	0,13	17,53	72,41	0,01	0,02	117,00		5,45	1,44	1,44	0,28
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Итого по подменю: 16,36 21,40 66,28 523,12 0,28 0,30 160,63 47,1 79,18 245,44 71,95 10,77

### ПОЛДНИК

609/13	ПЕЧЕНЬЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,0	5,80	18,00	4,00	0,42
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70								

Итого по подменю: 8,70 6,46 36,48 238,86 0,02 0,01 2,0 5,80 18,00 4,00 0,42

### УЖИН

311/2016	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(160)	160	20,83	12,08	23,13	284,57	0,34	2,20	35,94	8005,0	31,36	381,70	34,22	7,50
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР)(20)	20	0,67	1,24	1,86	21,26	0,01	0,03	0,26	6,0	3,23	1,18	2,96	4,02
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	150	0,05	0,01	7,68	30,96			2,08		2,33	1,16	0,64	0,06
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	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 (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

Итого по подменю: 24,57 14,09 61,70 471,83 0,42 2,27 47,78 8011,0 60,72 428,69 54,17 14,51

Итого за день: 0,00 руб. 63,30 64,19 207,43 1660,40 0,87 3,05 215,21 8272,6 218,25 863,57 171,16 46,10

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	31,48	47,11	18,38	28,66
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	58,62	65,30	32,65	45,70
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	58,50	29,98	32,21	34,75
Итого за день: 100 %	170,50	156,34	106,19	129,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,0

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Медведева/





"Согласовано"

*Handwritten signature*

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



/Дмитриев К.Э./

**День 4**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	130	5,06	5,07	23,62	160,34	0,14	0,12	0,95	20,4	18,10	61,64	31,77	15,28
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44

Итого по подмену:

9,73 12,61 48,14 344,92 0,18 0,17 1,02 61,4 123,30 140,66 40,68 15,75

**2-ой ЗАВТРАК**

537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	-----------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подмену:

0,50 0,10 10,10 43,30 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

**ОБЕД**

28/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (30)	30	0,33	1,85	3,21	30,82	0,01	0,01	2,79		8,64	9,44	5,09	0,46
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(180)	180	1,59	4,18	8,16	76,63	0,06	0,05	15,16	23,4	23,99	42,35	16,02	0,57
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ (60)	60	13,20	5,01	3,90	113,45	0,08	0,15	0,54	51,9	32,44	155,81	34,46	4,97
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82	0,07	0,02		19,8	8,45	34,75	6,12	0,62
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подмену:

21,03 15,35 66,48 488,14 0,25 0,24 18,49 95,1 80,39 270,05 68,09 7,38

**ПОЛДНИК**



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
579/13	БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"(50)	50	3,88	8,05	29,71	206,79	0,07	0,05	0,16	35,2	10,01	33,74	7,33	2,91
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00

Итого по подменю: 8,08 11,80 36,76 285,54 0,13 0,28 2,11 50,2 31,01 33,89 28,33 32,91

### УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110)	110	23,45	9,58	16,84	247,33	0,07	0,32	0,56	39,6	134,08	199,40	30,24	5,77
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,18	59,88	0,02	0,07	0,59	4,5	6,62	0,08	6,33	9,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

Итого по подменю: 26,98 11,39 57,73 441,26 0,15 0,42 10,65 44,1 162,55 237,63 51,52 17,63

Итого за день: 0,00 руб. 66,32 51,25 219,21 1603,16 0,72 1,12 34,27 250,9 404,25 689,23 192,62 75,07

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	23,31	26,83	23,96	24,80
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	50,07	32,66	32,74	34,86
Полдник: 15 %	19,24	25,11	18,11	20,40
Ужин: 25 %	64,33	24,23	26,56	30,44
Итого за день. 100 %	158,14	109,04	106,34	113,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Недведева/

"Согласовано"  
  


"Утверждаю"  
 ООО "АЛЬФА"

 /Дмитриев К.Э./  


**День 5**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,36	4,86	28,54	179,38	0,12	0,14	0,95	21,7	37,45	113,66	26,63	15,23
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03
ТТК № 72/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/10)	40	2,29	0,87	21,92	104,67	0,03	0,01	0,05		7,10	20,40	4,60	0,49
Итого по подменю:			12,04	9,48	66,06	397,75	0,20	0,35	2,76	35,2	63,72	134,20	50,13	42,75
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
157/18	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ЗЕЛ.ГОРОШЕК)	30	0,90	1,07	1,88	20,77	0,03	0,02	2,86	5,6	6,06	18,15	6,01	0,20
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(180)	180	1,93	2,50	12,04	78,39	0,07	0,05	8,28	15,9	10,79	39,70	13,40	0,57
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	10,77	5,38	6,23	116,44	0,02	0,03	0,20	1,5	4,38	7,23	3,71	3,20
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84	0,06	0,07	60,12	20,0	67,38	52,83	27,57	1,06
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,20	0,16	11,33	47,52	0,01	0,01	5,87		8,35	5,29	4,01	0,88
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			18,61	13,32	58,76	429,38	0,22	0,19	77,33	43,0	103,56	150,90	61,10	6,64

**ПОЛДНИК**



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
608/13	ПРЯНИК(20)	20	1,18	0,94	15,00	73,18	0,02				2,20	10,00	1,80	0,16
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого по подменю:			5,76	5,07	31,36	194,11	0,11	0,25	11,45	15,0	38,40	20,60	31,35	32,25

### УЖИН

432/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ(180)	180	5,64	7,49	34,68	228,67	0,23	0,20	32,74	5,4	25,20	100,82	45,85	12,35
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	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 (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			8,28	7,87	63,46	357,79	0,27	0,22	32,74	5,4	34,12	135,06	53,68	13,22

**Итого за день: 0,00 руб. 45,19 35,84 229,74 1422,33 0,81 1,02 126,28 98,7 246,80 447,76 200,26 96,26**

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,67	20,17	32,54	28,41
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	44,31	28,34	28,95	30,67
Полдник: 15 %	13,71	10,79	15,45	13,87
Ужин: 25 %	19,71	16,74	31,26	25,56
Итого за день: 100 %	107,60	76,26	113,17	101,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 5,1

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Медведева/



"Согласовано"

*В.М.М.К.*

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



*Дмитриев К.Э./*

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(150)	150	5,06	6,38	19,29	154,76	0,15	0,16	1,15	24,0	28,20	81,85	39,19	18,62
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,79	2,38	12,67	83,27	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
ТТК 69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37
Итого по подменю:			10,15	13,26	47,45	349,65	0,22	0,31	2,26	52,5	49,43	114,07	62,22	36,39
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
121/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ.(30)	30	0,57	2,67	2,31	35,55	0,01	0,02	2,10		12,30	11,10	4,50	0,21
64/2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(180)	180	1,89	5,16	11,71	100,83	0,09	0,06	12,09	7,2	19,58	56,99	22,00	0,79
351/13	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	11,41	4,68	6,05	111,98	0,12	0,11	0,54	29,0	15,32	110,69	17,60	2,19
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110)	110	2,52	4,46	16,80	117,43	0,13	0,10	19,99	21,7	13,54	58,82	25,19	4,42
ТТК 526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,53	51,98	0,01	0,01	3,60		6,03	3,96	3,24	0,82
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			18,41	17,41	64,20	487,19	0,39	0,31	38,32	58,0	73,37	269,26	78,93	9,16

**ПОЛДНИК**



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(25)	25	1,88	2,45	18,60	103,95	0,02	0,01		2,5	7,25	22,50	5,00	0,53
535/13	КЕФИР(180)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

Итого по подменю: 7,48 7,33 35,11 236,31 0,12 0,34 10,76 38,5 238,45 194,95 38,75 2,80

### УЖИН

ТТК 427/13	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(МОРКОВЬ)(30)	30	0,44	1,22	2,38	22,23	0,02	0,03	1,64	6,0	9,19	18,44	12,43	0,23
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,45	19,77	3,52	245,84	0,09	0,51	0,75	282,1	61,59	180,69	19,17	13,89
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,15	59,75	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31	9,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	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 (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 17,79 22,50 36,77 420,68 0,17 0,63 2,98 292,6 85,98 233,39 45,71 23,99

Итого за день: 0,00 руб. 54,33 60,60 193,63 1537,13 0,91 1,60 56,32 441,6 454,23 818,67 229,61 73,74

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	25,29	28,13	24,64	25,82
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	43,83	37,04	33,83	36,08
Полдник: 15 %	17,81	15,60	17,30	16,88
Ужин: 25 %	42,36	47,87	18,11	30,05
Итого за день: 100 %	130,48	128,85	98,85	111,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Медведева/

"Согласовано"



*В.М.Кедров*

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"



*Дмитриев К.Э.*

/Дмитриев К.Э./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110)	110	23,45	9,58	16,84	247,33	0,07	0,32	0,56	39,6	134,08	199,40	30,24	5,77
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,01	2,52	12,76	85,72	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,95	17,60
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44
Итого по подменю:			31,14	19,64	50,69	503,95	0,15	0,50	1,74	89,1	254,51	295,52	62,09	23,82
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
113/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
136/13	СВЕКОЛЬНИК(180)	180	1,86	3,91	12,80	93,80	0,06	0,06	13,10	21,6	32,38	53,62	23,00	1,12
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	65	14,44	12,96	2,02	182,46	0,02	0,08	0,23	57,1	10,51	24,94	4,00	3,77
182/2016	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.(110)	110	1,53	2,10	15,95	88,81	0,02	0,01		10,4	2,34	33,03	10,75	0,22
117/03	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА(180)	180	0,52	0,16	21,94	91,24	0,01		0,68		18,27	18,68	22,95	0,70
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Итого по подменю: 20,47 19,46 68,02 529,00 0,15 0,17 15,51 89,1 77,00 165,17 71,30 6,72

### ПОЛДНИК

572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(50)	50	4,60	6,13	25,40	175,21	0,10	0,09	6,05	29,2	14,51	53,63	14,58	4,54
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00

Итого по подменю: 9,64 10,63 33,86 269,71 0,17 0,36 8,39 47,2 39,71 53,81 39,78 40,54

### УЖИН

377/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(160)	160	12,71	10,17	11,30	187,61	0,08	0,15	44,18	19,2	56,67	169,20	34,81	2,47
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)(30)	30	0,39	1,10	2,48	21,38	0,01	0,01	2,03	6,0	1,55	4,80	2,49	0,13
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,25	37,28			2,48		2,80	1,40	0,77	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 15,04 11,58 37,83 315,69 0,12 0,17 48,69 25,2 67,62 203,10 44,47 3,40

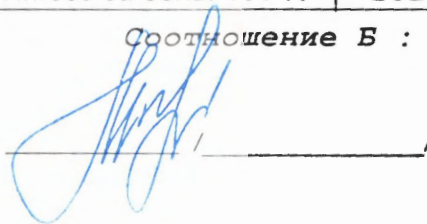
Итого за день: 0,00 руб. 76,79 61,41 200,50 1661,65 0,60 1,21 76,33 250,6 445,84 724,60 221,64 75,88

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

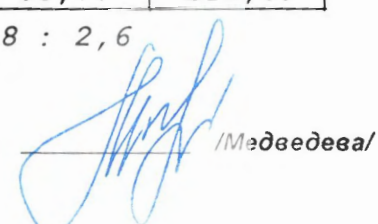
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	74,14	41,79	24,97	36,00
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	48,74	41,40	33,51	37,79
Полдник: 15 %	22,95	22,62	16,68	19,27
Ужин: 25 %	35,81	24,64	18,64	22,55
Итого за день: 100 %	182,83	130,66	98,77	118,69

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6

Зав. производством



Калькулятор

 /Имедева/

"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "АЛФА"



/Дмитриев К.Э./

### День 8

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,44	5,02	28,08	179,24	0,12	0,15	0,98	22,7	23,53	79,52	28,50	16,34
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,15	59,75	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31	9,03
ТТК № 72/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/10)	40	2,29	0,87	21,92	104,67	0,03	0,01	0,05		7,10	20,40	4,60	0,49
Итого по подменю:			8,99	7,02	61,15	343,66	0,17	0,23	1,62	27,2	37,23	99,98	39,41	25,86
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (30)	30	0,43	1,53	2,51	25,49	0,01	0,01	2,85		10,55	12,29	6,27	0,40
159/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(180)	180	5,70	10,58	12,20	166,84	0,08	0,10	15,36	10,8	24,15	110,85	31,00	1,10
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	9,55	8,64	6,32	141,24	0,05	0,11	0,18	18,1	9,86	105,69	14,88	4,29
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82	0,07	0,02		19,8	8,45	34,75	6,12	0,62
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18	0,03	0,03	5,31		15,69	23,90	17,00	1,05
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			22,20	25,35	78,28	629,99	0,27	0,28	23,70	48,7	75,30	315,18	81,67	8,19

### ПОЛДНИК



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
432/11	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,55	4,76	30,80	180,21	0,06	0,03	0,05	7,9	7,88	32,87	5,83	1,27
535/13	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15

Итого по подменю: 7,90 8,51 36,80 255,36 0,12 0,29 1,10 37,9 187,88 167,87 26,83 1,42

### УЖИН

ТТК 354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ(180)	180	21,94	8,22	33,33	295,04	0,51	2,36	68,18	8354,7	31,26	427,17	58,61	8,66
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР) (30)	30	1,01	1,85	2,79	31,88	0,02	0,05	0,39	9,0	4,84	1,77	4,44	6,02
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	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 (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 25,59 10,45 64,90 456,04 0,57 2,43 68,57 8363,7 45,02 463,18 70,88 15,55

Итого за день: 0,00 руб. 65,18 51,43 251,23 1728,35 1,14 3,24 96,99 8477,6 352,43 1053,21 222,79 52,42

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,52	14,94	30,13	24,57
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	72,52	73,47	38,50	53,22
Полдник: 15 %	19,17	18,26	18,02	18,27
Ужин: 25 %	40,71	18,51	30,73	28,30
Итого за день: 100 %	155,12	125,38	122,36	127,45

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Медведева/

"Согласовано"



*В.М.Медведев*

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



*Дмитриев К.Э./*

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,84	5,85	27,24	184,93	0,16	0,14	1,09	23,6	20,89	71,12	36,66	17,63
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,79	2,38	12,67	83,27	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44
Итого по подменю:			13,30	15,77	55,40	416,65	0,24	0,32	2,27	73,1	140,12	161,34	64,69	35,47
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
17/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,48	3,03	0,98	33,06	0,01	0,01	7,59		12,59	9,33	4,31	0,17
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(180)	180	2,19	3,53	9,46	78,35	0,06	0,08	13,49	17,1	23,62	35,24	20,18	5,91
ТТК 331/18	БИФСТЕКС МЯСНОЙ 60	60	12,67	9,12		132,76	0,05	0,12			7,13	148,92	17,42	2,14
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(110)	110	2,73	2,44	14,87	92,42	0,09	0,05		10,4	4,92	64,85	43,00	1,45
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,20	0,16	11,33	47,52	0,01	0,01	5,87		8,35	5,29	4,01	0,88
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			20,15	18,58	51,44	453,53	0,25	0,28	26,95	27,5	63,21	291,33	95,32	11,28

**ПОЛДНИК**



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(25)	25	1,88	2,45	18,60	103,95	0,02	0,01		2,5	7,25	22,50	5,00	0,53
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00

Итого по подменю: 6,92 6,95 27,06 198,45 0,09 0,28 2,34 20,5 32,45 22,68 30,20 36,53

### УЖИН

341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ 150	150	34,93	16,93	15,23	353,00	0,23	0,46	2,04	151,8	90,20	394,44	94,18	22,98
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

Итого по подменю: 38,61 17,79 58,22 547,39 0,32 0,50 11,54 151,8 116,45 447,66 112,49 26,16

Итого за день: 0,00 руб. 79,48 59,19 202,22 1659,32 0,91 1,39 45,10 272,9 359,23 930,01 306,70 110,84

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	31,67	33,55	27,29	29,76
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	47,98	39,53	25,34	32,40
Полдник: 15 %	16,48	14,79	13,33	14,18
Ужин: 25 %	91,93	37,85	28,68	39,10
Итого за день: 100 %	189,24	125,94	99,62	118,52

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,5

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Медведева/



"Согласовано"

*Высшее*

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"



/Дмитриев К.Э./

### День 10

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,57	4,97	23,99	159,02	0,07	0,13	1,03	23,1	16,78	20,85	15,29	16,15
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03
ТТК 69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37
Итого по подменю:			11,26	13,22	55,08	384,34	0,15	0,35	2,79	56,6	42,85	41,99	38,09	43,55
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ(30)	30	0,49	2,50	2,94	36,19	0,02	0,02	2,79		8,26	17,26	10,56	0,26
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАР)(180)	180	4,51	3,06	16,03	109,66	0,18	0,07	12,78	14,4	30,51	84,40	31,03	1,53
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ	60	10,77	5,38	6,23	116,44	0,02	0,03	0,20	1,5	4,38	7,23	3,71	3,20
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110)	110	2,52	4,46	16,80	117,43	0,13	0,10	19,99	21,7	13,54	58,82	25,19	4,42
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			20,17	15,70	65,80	485,14	0,38	0,23	35,76	37,7	63,56	195,41	76,89	10,17

### ПОЛДНИК



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,83	5,94	31,83	196,10	0,06	0,03		32,5	8,95	36,78	6,00	0,50
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00

Итого по подменю: 8,87 10,44 40,29 290,60 0,13 0,30 2,34 50,5 34,15 36,96 31,20 36,50

### УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110)	110	23,45	9,58	16,84	247,33	0,07	0,32	0,56	39,6	134,08	199,40	30,24	5,77
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(30)	30	0,77	1,45	4,92	35,76	0,01	0,04	0,29	7,0	3,74	1,41	3,34	4,53
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,05		23,79	95,38					0,23			0,02
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

Итого по подменю: 26,53 11,71 69,66 490,07 0,14 0,39 10,35 46,6 159,85 238,96 48,53 13,14

Итого за день: 0,00 руб. 67,33 51,17 240,93 1693,45 0,81 1,28 53,24 191,5 307,41 520,32 198,71 104,76

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,81	28,13	27,13	27,45
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	68,21	42,89	32,41	39,94
Полдник: 15 %	21,12	22,21	19,85	20,76
Ужин: 25 %	63,17	24,91	34,32	35,00
Итого за день: 100 %	180,50	118,36	118,68	126,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,2

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ / Медведева /

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201132

Владелец Былинкина Елена Александровна

Действителен с 11.09.2023 по 10.09.2024