

«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.

2 ступень (с 3 до 7 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.



"Согласовано"

В.И.Иванова

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



Дмитриев К.Э.

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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
ЗАВТРАК														
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(165)	165	5,98	5,51	30,88	197,10	0,13	0,16	1,07	24,9	25,88	87,47	31,35	17,97
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	15,01	100,69	0,04	0,16	1,30	10,0	18,14	19,75	26,75	20,69
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:			11,80	9,33	67,81	402,46	0,20	0,33	2,42	34,9	51,12	127,62	62,70	39,15
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 подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81	0,06	0,03	9,25		6,84	29,34	10,85	0,45
152/2013	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,25	2,37	16,61	96,81	0,09	0,05	13,20		12,16	50,84	19,24	0,79
329/2021	БИГУС .(200)	200	30,24	28,13	8,92	409,84	0,11	0,20	69,78		85,45	218,42	49,90	3,39
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. (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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			36,51	33,76	67,71	720,80	0,32	0,31	95,83		120,23	342,06	92,28	6,45
ПОЛДНИК														
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ (30)	30	3,21	0,56	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	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 9,41 5,76 39,16 246,12 0,16 0,37 11,40 40,0 263,20 218,30 42,40 2,88

УЖИН

351/13	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(70)	70	13,03	2,38	8,17	106,28	0,08	0,10	0,41	22,6	29,08	151,54	34,54	2,66
ТТК № 10	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ(130)	130	2,33	5,65	12,88	111,71	0,10	0,08	30,42		39,99	68,90	35,46	1,04
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	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

Итого по подменю: 18,66 8,51 55,74 374,21 0,24 0,20 30,83 22,6 80,15 263,21 79,77 4,79

Итого за день: 0,00 руб. 76,88 57,46 240,52 1786,89 0,93 1,22 142,48 97,6 521,70 958,19 281,15 54,67

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,85	15,55	25,98	22,36
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	67,61	56,27	25,94	40,04
Полдник: 15 %	17,43	9,60	15,00	13,67
Ужин: 25 %	34,56	14,18	21,36	20,79
Итого за день: 100 %	142,37	95,77	92,15	99,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,1

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/



"Согласовано"

В.М.Меркулова

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



Дмитриев К.Э./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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
ЗАВТРАК														
226/13	КАША "ДРУЖБА"(165)	165	4,29	5,55	23,09	159,46	0,08	0,14	1,09	25,1	16,32	40,71	25,39	17,22
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48
Итого по подменю:			13,44	17,41	53,48	424,30	0,16	0,36	2,50	86,6	187,08	161,91	59,29	38,17
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 подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
16/18	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,43	3,05	1,30	34,39	0,01	0,01	2,76		11,56	14,07	6,66	0,30
147/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (200)	200	1,65	5,43	7,41	85,08	0,05	0,05	24,13	8,0	33,82	41,42	17,56	0,61
412/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(200)	200	22,80	17,43	17,02	316,16	0,12	0,08	19,96		17,24	67,63	29,11	1,04
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. (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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			28,41	26,64	62,96	605,17	0,26	0,19	52,16	8,0	88,06	186,52	79,38	4,00
ПОЛДНИК														
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10,57	4,77	32,73	216,15	0,09	0,12	0,06	29,3	44,15	98,29	13,86	0,74

№ 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
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00

Итого по подменю: 16,17 9,77 42,13 321,15 0,17 0,42 2,66 49,3 72,15 98,49 41,86 40,74

УЖИН

171/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,60	5,13	19,65	147,14	0,08	0,22	1,82	22,0	23,17	14,66	22,16	28,27
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	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

Итого по подменю: 8,90 5,61 54,37 303,50 0,14 0,24 1,82 22,0 34,28 57,45 31,94 29,36

Итого за день: 0,00 руб. 67,42 59,53 223,04 1697,42 0,74 1,22 61,14 165,9 388,57 511,37 216,47 113,67

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,89	29,02	20,49	23,57
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	48,52	42,72	24,09	32,61
Полдник: 15 %	29,94	16,28	16,14	17,84
Ужин: 25 %	16,48	9,35	20,83	16,86
Итого за день: 100 %	120,76	97,53	85,43	93,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/



"Согласовано"

[Handwritten signature]

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



[Handwritten signature] /Дмитриев К.Э./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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
ЗАВТРАК														
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ (50)	50	0,82	4,17	4,82	59,98	0,03	0,04	4,65		13,77	28,76	17,59	0,43
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) (200)	200	1,40	1,25	12,38	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03
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:			17,97	29,69	36,21	483,83	0,17	0,65	6,05	307,1	89,59	230,52	47,68	24,72
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 подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
17/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(50)	50	0,80	5,05	1,63	55,11	0,01	0,01	12,65		20,99	15,56	7,18	0,28
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,83	5,38	10,95	99,52	0,05	0,06	17,63	8,0	34,60	47,18	21,92	0,98
ТТК 386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ (70)	70	11,14	10,08	7,37	164,78	0,06	0,12	0,21	21,2	11,51	123,31	17,36	5,00
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,26	6,03	21,51	153,38	0,16	0,13	25,51	29,6	17,59	75,14	32,34	5,95
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,29	0,13	17,53	72,41	0,01	0,02	117,00		5,45	1,44	1,44	0,27
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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

№ 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:			20,24	27,11	81,18	649,56	0,34	0,36	173,00	58,8	99,89	302,13	89,29	13,48

ПОЛДНИК

609/13	ПЕЧЕНЬЕ(35)	35	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,5	10,15	31,50	7,00	0,74
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00								
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 11,03 8,83 59,84 362,93 0,06 0,04 10,00 3,5 26,15 42,50 16,00 2,94

УЖИН

356/2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(130)	130	24,57	20,41	8,78	317,07	0,41	2,94	43,99	10934,9	33,68	433,93	26,30	9,24
420/13	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26	0,04	0,02		23,2	4,90	67,44	21,90	0,45
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
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

Итого по подменю: 31,05 25,54 75,14 654,56 0,51 2,98 46,47 10958,1 52,11 545,50 58,71 10,82

Итого за день: 0,00 руб. 80,79 91,27 262,47 2194,18 1,09 4,04 237,52 11327,5 274,74 1127,65 215,68 53,36

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	33,28	49,48	13,87	26,88
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	55,31	63,25	31,10	43,65
Полдник: 15 %	20,43	14,72	22,93	20,16
Ужин: 25 %	57,50	42,57	28,79	36,36
Итого за день: 100 %	167,44	170,18	100,56	129,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,9

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ / Медведева /



"Согласовано"

В.М.Михайлов

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"



Дмитриев К.Э./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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
ЗАВТРАК														
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	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
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	0,03
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48
Итого по подменю:			11,70	14,91	52,77	391,95	0,20	0,21	1,20	75,1	175,12	179,14	48,08	18,14
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 подменю:			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(50)	50	0,55	3,08	5,33	51,26	0,01	0,02	4,65		14,40	15,74	8,48	0,76
25/03	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(200)	200	1,96	5,31	10,82	98,93	0,08	0,06	24,91		26,74	52,36	22,12	0,80
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ(70)	70	15,39	5,84	4,55	132,36	0,09	0,17	0,63	60,5	37,84	181,77	40,21	5,80
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	130	4,76	4,74	32,39	191,24	0,08	0,03		23,4	9,99	41,07	7,23	0,74
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			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:			25,30	19,35	81,81	602,65	0,30	0,30	30,19	83,9	97,84	325,14	85,84	8,97

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	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00

Итого по подменю: 9,48 13,05 39,11 311,79 0,15 0,35 2,76 55,2 38,01 33,94 35,33 42,91

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(50)	50	0,02		7,93	31,79					0,08			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,42	66,53	0,02	0,08	0,65	5,0	7,36	0,09	7,03	10,03
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

Итого по подменю: 36,69 14,69 67,75 549,90 0,17 0,54 1,42 58,5 200,89 314,63 57,99 18,97

Итого за день: 0,00 руб. 83,67 62,10 251,54 1899,59 0,83 1,41 37,57 272,8 518,86 859,85 231,24 90,39

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,67	24,85	20,22	21,78
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	46,67	32,23	31,07	33,30
Полдник: 15 %	17,56	21,75	14,98	17,32
Ужин: 25 %	67,94	24,48	25,96	30,55
Итого за день: 100 %	154,76	103,48	96,10	105,35

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,0

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/



"Согласовано"

В.М.Мещеряков

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



Дмитриев К.Э.

/Дмитриев К.Э./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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
ЗАВТРАК														
168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(165)	165	5,90	5,38	31,44	197,80	0,13	0,15	1,05	24,0	41,22	125,10	29,31	16,75
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03
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: 13,17 10,48 70,74 429,96 0,22 0,39 3,05 39,0 69,62 145,65 54,91 47,27

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

ОБЕД

157/18	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ЗЕЛ.ГОРОШЕК).	50	1,50	1,76	3,13	34,40	0,05	0,03	4,77	9,2	10,09	30,26	10,02	0,34
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(200)	200	2,12	2,69	13,38	86,20	0,07	0,05	9,20	17,0	11,90	43,86	14,88	0,63
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12,58	6,27	7,34	136,15	0,02	0,03	0,23	1,8	5,14	8,53	4,35	3,74
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (130)	130	3,45	4,61	14,72	114,21	0,07	0,09	71,05	23,6	79,61	62,39	32,57	1,25
ТТК 528/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(180)	180	0,24	0,19	13,60	57,02	0,02	0,01	7,02		9,99	6,34	4,81	1,06
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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю: 22,81 15,96 74,36 532,34 0,28 0,23 92,27 51,6 126,48 190,88 75,68 8,02

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			калориин.	Витамины, м				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
608/13	ПРЯНИК	40	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,01			4,40	20,00	3,60	0,32
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 8,36 7,28 49,20 295,76 0,14 0,33 12,60 20,0 48,40 31,20 40,60 42,52

УЖИН

432/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ(200)	200	6,27	8,32	38,53	254,08	0,26	0,22	36,38	6,0	28,00	112,02	50,94	13,72
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	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

Итого по подменю: 9,57 8,80 73,22 410,30 0,32 0,24 36,38 6,0 39,08 154,79 60,71 14,81

Итого за день: 0,00 руб. 54,41 42,62 277,62 1711,66 0,97 1,20 146,30 116,6 290,58 529,52 235,90 114,02

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,39	17,47	27,10	23,89
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	42,24	26,60	28,49	29,57
Полдник: 15 %	15,48	12,13	18,85	16,43
Ужин: 25 %	17,72	14,67	28,05	22,79
Итого за день: 100 %	100,76	71,03	106,37	95,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 5,1

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/



"Согласовано"

В.И. Макарова

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



Дмитриев К.Э.

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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
ЗАВТРАК														
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(165)	165	5,56	6,94	21,12	169,19	0,16	0,18	1,27	26,0	31,00	90,07	43,13	20,48
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47
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: 11,15 14,24 51,51 378,77 0,23 0,35 2,57 56,0 54,76 124,27 69,53 41,32

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

ОБЕД

121/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(50)	50	0,95	4,45	3,85	59,25	0,01	0,03	3,50		20,50	18,50	7,50	0,35
139/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(200)	200	1,93	4,93	13,66	106,74	0,09	0,06	13,42	4,0	17,20	59,84	21,04	0,78
351/13	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(70)	70	13,03	2,38	8,17	106,28	0,08	0,10	0,41	22,6	29,08	151,54	34,54	2,66
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130)	130	2,82	5,16	18,64	132,31	0,14	0,12	22,11	25,2	15,22	65,10	28,03	5,15
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. (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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю: 21,79 17,50 79,04 560,92 0,38 0,34 43,04 51,9 97,78 338,44 103,40 10,76

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(35)	35	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,5	10,15	31,50	7,00	0,74
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			8,83	8,83	43,84	290,13	0,14	0,38	11,40	43,5	266,15	222,50	44,00	3,14

УЖИН

ТТК № 29	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(МОРКОВЬ)(50)	50	0,71	0,22	3,92	20,49	0,03	0,04	2,73		14,72	29,98	20,71	0,38
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) (200)	200	1,40	1,25	12,38	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03
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
Итого по подменю:			18,86	21,72	44,47	448,80	0,20	0,65	4,13	287,1	94,39	253,49	56,65	25,36

Итого за день: 0,00 руб. 61,13 62,39 228,96 1721,92 0,96 1,73 63,14 438,6 520,08 945,70 277,58 81,98

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	20,65	23,73	19,74	21,04
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	40,35	29,17	30,28	31,16
Полдник: 15 %	16,35	14,72	16,80	16,12
Ужин: 25 %	34,93	36,20	17,04	24,93
Итого за день: 100 %	113,20	103,98	87,72	95,66

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/



"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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
ЗАВТРАК														
319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(50)	50	0,02		7,93	31,79					0,08			0,01
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	15,01	100,69	0,04	0,16	1,30	10,0	18,14	19,75	26,75	20,69
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48
Итого по подменю:			41,38	24,97	61,18	634,86	0,17	0,67	2,18	115,0	354,82	399,54	79,36	29,05
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 подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
113/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (50)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
65/2011	СВЕКОЛЬНИК(200)	200	2,06	4,34	13,49	101,23	0,07	0,07	14,49	24,0	35,86	59,38	25,48	1,24
367/2021	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/30	22,86	16,75	2,47	252,11	0,01	0,02	2,01	29,2	9,63	12,22	4,42	0,16
420/13	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26	0,04	0,02		23,2	4,90	67,44	21,90	0,45
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. (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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

№ 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: 31,88 26,38 93,43 738,65 0,19 0,14 19,68 76,4 89,91 209,22 90,80 3,85

ПОЛДНИК

572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	70	6,45	8,69	35,58	246,29	0,13	0,13	8,47	40,7	20,36	75,07	20,43	6,37
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00

Итого по подменю: 12,05 13,69 44,98 351,29 0,21 0,43 11,07 60,7 48,36 75,27 48,43 46,37

УЖИН

377/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(200)	200	15,89	12,71	14,13	234,53	0,10	0,18	55,23	24,0	70,85	211,53	43,52	3,09
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ(ПОРЦ)	50	0,64	1,84	4,13	35,63	0,02	0,02	3,38	10,0	2,58	8,00	4,15	0,21
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,28	41,42			2,76		3,12	1,56	0,86	0,08
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

Итого по подменю: 19,89 15,04 53,19 427,66 0,18 0,22 61,37 34,0 87,30 263,84 58,28 4,44

Итого за день: 0,00 руб. 105,70 80,18 262,88 2195,76 0,76 1,47 96,30 286,2 587,39 954,87 280,87 85,11

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	76,63	41,62	23,44	35,27
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	59,04	43,97	35,80	41,04
Полдник: 15 %	22,31	22,82	17,23	19,52
Ужин: 25 %	36,83	25,07	20,38	23,76
Итого за день: 100 %	195,74	133,63	100,72	121,99

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,5

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/



"Согласовано"

С.В. Дмитриев

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



/Дмитриев К.Э./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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
ЗАВТРАК														
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(165)	165	5,98	5,51	30,88	197,10	0,13	0,16	1,07	24,9	25,88	87,47	31,35	17,97
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,39	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03
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:			9,67	7,63	65,19	368,16	0,18	0,25	1,77	29,9	40,31	107,94	42,97	28,49
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 подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(50)	50	0,71	2,55	4,19	42,52	0,01	0,02	4,76		17,61	20,52	10,47	0,67
159/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(200)	200	7,77	14,65	13,55	217,12	0,10	0,13	18,00	12,0	30,32	145,51	38,42	1,39
ТТК 386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ (70)	70	11,14	10,08	7,37	164,78	0,06	0,12	0,21	21,2	11,51	123,31	17,36	5,00
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	130	4,76	4,74	32,39	191,24	0,08	0,03		23,4	9,99	41,07	7,23	0,74
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. (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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			27,91	32,75	94,73	785,20	0,33	0,35	28,28	56,6	94,87	393,81	99,53	9,85

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(60)	60	4,31	5,72	36,98	216,62	0,07	0,04	0,06	9,4	9,56	41,03	7,20	1,54
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20

Итого по подменю: 10,11 10,72 44,98 316,82 0,15 0,38 1,46 49,4 249,56 221,03 35,20 1,74

УЖИН

ТТК 354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	24,37	9,04	37,04	327,03	0,57	2,62	75,77	9282,8	34,70	474,54	65,13	9,62
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР)(30)	30	1,01	1,85	2,49	30,68	0,02	0,05	0,39	9,0	4,83	1,77	4,44	6,02
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	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

Итого по подменю: 28,68 11,37 74,25 514,07 0,65 2,69 76,16 9291,8 50,64 519,10 79,35 16,73

Итого за день: 0,00 руб. 76,87 62,57 289,25 2027,55 1,32 3,68 109,67 9427,8 442,38 1248,88 261,05 58,21

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,91	12,72	24,98	20,45
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	49,02	57,80	36,30	44,27
Полдник: 15 %	18,72	17,87	17,23	17,60
Ужин: 25 %	35,67	15,72	27,38	24,87
Итого за день: 100 %	122,24	104,27	109,75	109,60

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/



"Согласовано"

В.А. Селезнева

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"



Дмитриев К.Э./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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
ЗАВТРАК														
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	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)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48
Итого по подменю:			14,99	17,71	57,63	449,77	0,24	0,36	2,50	85,1	191,65	192,32	70,56	38,58
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 подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
17/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(50)	50	0,80	5,05	1,63	55,11	0,01	0,01	12,65		20,99	15,56	7,18	0,28
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,44	3,92	10,51	87,05	0,07	0,09	14,99	19,0	26,24	39,15	22,42	6,57
327/2021	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА(50/20)	70	15,11	29,73	2,66	338,63	0,01	0,01	1,35	18,4	3,47	7,75	2,05	0,12
243/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(130)	130	7,59	5,83	41,34	248,24	0,26	0,13		23,6	13,38	179,97	119,60	4,02
ТТК 528/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(180)	180	0,24	0,19	13,60	57,02	0,02	0,01	7,02		9,99	6,34	4,81	1,06
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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			29,10	45,16	91,93	890,41	0,42	0,27	36,01	61,0	83,82	288,27	165,11	13,05

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(35)	35	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,5	10,15	31,50	7,00	0,74
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			8,63	8,83	45,24	294,93	0,14	0,34	12,60	23,5	54,15	42,70	44,00	42,94

УЖИН

300/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	200	29,28	15,45	17,76	327,21	0,20	0,38	4,62	142,9	86,23	375,50	71,72	6,61
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	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
Итого по подменю:			32,58	15,93	52,45	483,43	0,26	0,40	4,62	142,9	97,31	418,27	81,49	7,70

Итого за день: 0,00 руб. 85,80 87,73 257,35 2161,84 1,07 1,38 57,73 312,5 433,93 948,56 365,16 103,67

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	27,76	29,52	22,08	24,99
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	53,89	75,27	35,22	49,47
Полдник: 15 %	15,98	14,72	17,33	16,38
Ужин: 25 %	60,33	26,55	20,10	26,86
<i>Итого за день: 100 %</i>	158,89	146,22	98,60	120,10

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,0

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/



"Согласовано"

Дмитриева

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



Дмитриев К.Э./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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
ЗАВТРАК														
268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(165)	165	5,03	5,41	26,30	174,07	0,07	0,15	1,14	25,1	18,44	22,91	16,82	17,78
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03
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:			12,31	14,14	59,17	413,18	0,16	0,40	3,09	60,1	46,64	44,06	41,72	48,18
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 подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ (50)	50	0,82	4,17	4,82	59,98	0,03	0,04	4,65		13,77	28,76	17,59	0,43
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАР)(200)	200	5,01	3,40	17,81	121,84	0,20	0,07	14,20	16,0	33,90	93,78	34,48	1,70
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(70)	70	12,57	6,27	7,29	135,91	0,02	0,03	0,23	1,8	5,12	8,47	4,34	3,74
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130)	130	2,82	5,16	18,64	132,31	0,14	0,12	22,11	25,2	15,22	65,10	28,03	5,15
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			24,14	19,44	79,75	590,40	0,44	0,28	41,19	43,0	78,03	235,61	93,49	12,05

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(60)	60	4,59	7,13	38,17	235,24	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00

Итого по подменю: 10,19 12,13 47,57 340,24 0,16 0,34 2,60 59,0 38,74 44,46 35,21 40,60

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,28	2,41	8,20	59,60	0,02	0,06	0,49	11,7	6,24	2,36	5,57	7,54
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(180)	180	0,06		28,55	114,45					0,27			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	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(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 36,63 16,21 91,49 658,31 0,19 0,54 11,26 65,3 214,96 324,65 64,83 18,64

Итого за день: 0,00 руб. 83,77 62,02 288,08 2045,43 0,96 1,57 60,14 227,5 385,37 655,78 239,25 120,87

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	23,07	23,57	22,72	23,02
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	63,00	41,07	30,56	37,60
Полдник: 15 %	18,87	20,22	18,23	18,90
Ужин: 25 %	67,83	27,02	35,05	36,57
Итого за день: 100 %	173,70	112,03	110,43	118,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,1

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