

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Савинский детский сад «Мечтатели»

/Е.А. Былинкина/



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «АЛЬФА»

Генеральный директор

/К.Э. Дмитриев/



Примерное десятидневное меню

Период: Весна-Лето 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.



"Согласовано"

И. В. Мещеряков

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



Дмитриев К.Э./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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
ЗАВТРАК														
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 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:			10,75	12,04	56,33	376,58	0,19	0,30	2,09	51,2	45,91	117,64	55,35	34,31
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														
112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
152/2013	СУП 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 180	180	15,05	26,04	8,04	326,70	0,05	0,07	62,82		70,04	52,96	28,12	0,99
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
Итого по подменю:			19,21	28,51	62,15	582,02	0,18	0,14	76,80		92,91	135,42	56,04	2,60
ПОЛДНИК														
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01			4,80	18,20	3,60	0,32

№ 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	0,16
Итого по подменю:			7,36	4,74	21,44	157,86	0,10	0,32	1,26	36,0	220,80	180,20	28,80	0,50

УЖИН

354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(60)	60	11,74	3,21	5,51	97,87	0,07	0,10	0,42	29,4	27,03	137,13	31,22	3,15
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,75	4,83	18,33	127,76	0,14	0,11	21,81	23,5	14,76	64,16	27,48	4,82
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. (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:			17,13	8,42	52,59	354,62	0,25	0,23	22,23	52,9	50,69	235,51	66,51	8,84
Итого за день: 0,00 руб.			54,95	53,81	202,61	1514,38	0,73	1,00	104,38	140,1	417,31	675,77	210,70	47,65

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,31	25,60	31,83	29,35
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	45,62	60,66	22,59	36,90
Полдник: 15 %	17,52	10,09	10,56	11,28
Ужин: 25 %	35,88	17,91	25,69	24,61
Итого за день: 100 %	126,52	114,47	95,64	105,23

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/

"Согласовано"



"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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
171/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ(150)	150	4,20	3,84	14,74	110,36	0,06	0,16	1,37	16,5	17,38	11,00	16,62	21,20
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:			11,67	13,76	42,89	342,07	0,14	0,34	2,55	66,0	136,61	101,22	44,65	39,04
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														
112/13	ПОМИДОР ПОРЦ. (30)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
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
412/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(180)	180	20,51	15,72	15,31	284,74	0,11	0,07	17,95		15,49	60,83	26,17	0,93
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:			24,97	21,21	56,14	515,32	0,24	0,17	46,63	7,2	73,12	162,69	75,30	3,86
ПОЛДНИК														
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (50)	50	7,55	3,39	23,42	154,37	0,06	0,09	0,04	21,1	31,55	70,19	9,90	0,53

№ 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
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 подмену:			12,13	7,52	39,78	275,30	0,15	0,34	11,49	36,1	67,75	80,79	39,45	32,62

УЖИН

311/2016	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(180)	180	22,79	12,87	26,51	313,02	0,37	2,39	39,15	8682,5	34,79	418,26	38,26	8,18
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 подмену:			25,43	13,25	55,29	442,14	0,41	2,41	39,15	8682,5	43,71	452,50	46,09	9,05
Итого за день: 0,00 руб.			74,70	55,84	204,20	1618,13	0,95	3,27	101,82	8791,8	328,19	804,20	209,49	85,97

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	27,79	29,28	21,13	24,43
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	59,45	45,13	27,66	36,81
Полдник: 15 %	28,88	16,00	19,60	19,66
Ужин: 25 %	63,95	28,83	27,44	32,30
Итого за день: 100 %	181,26	119,45	100,80	116,30

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,7

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/

"Согласовано"

В.М.Менкина



"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



Дмитриев К.Э./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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
ЗАВТРАК														
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
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:			7,18	6,75	52,62	299,89	0,12	0,20	1,57	26,0	27,54	54,77	32,36	24,13
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														
4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	30	0,32	3,08	1,90	36,55	0,01	0,01	8,09		9,26	6,12	3,53	0,36
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
352/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(60)	60	9,80	2,80	4,79	83,59	0,07	0,10	1,36	31,3	27,33	124,51	29,79	1,90
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (110)	110	2,18	5,38	17,54	127,27	0,13	0,08	21,78		10,89	63,26	25,05	0,98
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
Итого по подменю:			16,36	16,85	68,27	490,07	0,34	0,28	160,32	38,5	79,11	280,02	88,21	5,04
ПОЛДИК														

№ 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
609/13	ПЕЧЕНЬЕ	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

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 (140)	140	12,55	18,42	3,28	229,09	0,08	0,47	0,70	263,0	57,45	168,55	17,88	12,95
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. (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:			15,90	22,14	36,10	407,19	0,15	0,52	6,89	263,0	79,84	227,11	40,50	14,21
Итого за день: 0,00 руб.			48,64	52,30	203,57	1479,31	0,64	1,02	170,78	329,6	199,29	586,90	169,07	45,20

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,38	14,19	28,20	22,73
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	38,95	35,85	33,63	35,00
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	37,86	47,11	17,78	29,08
Итого за день: 100 %	116,10	111,11	102,56	106,97

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,3

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/

"Согласовано"

С.А. Дмитриев



"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	Са	Р	Мg	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 подменю:			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 подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
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
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	9,03	17,41	6,32	218,12	0,02	0,03	0,18	18,1	5,22	8,68	3,53	2,89
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 подменю:			16,74	25,93	66,26	565,38	0,19	0,12	17,44	61,3	49,63	122,48	36,27	4,99
ПОЛДИК														

№ 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
559/2013	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(50)	50	3,17	1,55	36,00	170,64	0,05	0,03	0,13	10,1	9,94	32,16	6,54	0,72
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
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:			7,90	5,68	51,31	287,97	0,14	0,31	10,68	40,1	205,14	177,61	36,09	2,96

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(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. (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:			35,88	14,47	59,25	510,69	0,15	0,53	1,36	58,0	197,97	306,07	55,34	17,75
Итого за день: 0,00 руб.			70,75	58,79	235,06	1752,26	0,67	1,14	32,50	221,0	583,04	753,82	172,38	42,85

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

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 %	39,86	55,17	32,63	40,38
Полдник: 15 %	18,81	12,09	25,28	20,57
Ужин: 25 %	85,52	30,79	27,31	35,39
Итого за день: 100 %	168,69	125,09	114,15	124,23

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/

"Согласовано"

В.И. Мещеряков



"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
ЗАВТРАК														
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 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:			12,05	13,11	59,63	404,70	0,20	0,36	2,71	55,2	63,52	134,80	49,43	42,63
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 (30)	30	0,58	1,61	4,48	34,69	0,03	0,02	5,55		4,10	17,60	6,51	0,27
69/2011	СУП 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	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
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:			18,29	13,86	61,36	443,30	0,22	0,19	80,02	37,4	101,60	150,35	61,60	6,71
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
608/13	ПРЯНИК(50)	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
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 подмену:			7,15	6,10	44,55	261,70	0,10	0,24	1,95	15,0	26,50	25,15	25,50	30,40

УЖИН

277/2016	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60/30	10,59	4,39	12,04	130,00	0,08	0,09	2,46	12,0	23,80	117,24	30,44	4,11
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 №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.(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:			14,99	9,15	52,70	353,11	0,24	0,20	22,45	33,7	44,26	203,80	62,06	9,29
Итого за день: 0,00 руб.			52,98	42,32	228,34	1506,11	0,77	1,00	109,13	141,4	242,88	521,10	202,59	90,43

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,69	27,89	29,37	28,91
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	43,55	29,49	30,23	31,66
Полдник: 15 %	17,02	12,98	21,95	18,69
Ужин: 25 %	35,69	19,47	25,96	25,22
Итого за день: 100 %	126,14	90,04	112,48	107,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,3

Зав. производством _____ /

Калькулятор _____ /

Медведева/

"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



/Дмитриев К.Э./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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
ЗАВТРАК														
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 № 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:			10,14	9,63	53,88	342,70	0,22	0,30	2,31	32,5	49,63	113,47	62,92	36,51
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														
112/13	ПОМИДОР ПОРЦ. (30)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
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
327/2021	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА(60)	60	12,95	25,48	2,28	290,25	0,01	0,01	1,15	15,7	2,98	6,64	1,76	0,11
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 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:			22,54	31,48	61,65	620,15	0,34	0,16	25,03	40,5	55,24	195,35	91,43	4,91
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(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								
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:			9,08	6,84	45,79	281,04	0,05	0,03	9,50	2,0	21,00	28,45	12,55	2,51

УЖИН

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 (140)	140	12,55	18,42	3,28	229,09	0,08	0,47	0,70	263,0	57,45	168,55	17,88	12,95
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. (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:			15,90	22,14	36,10	407,19	0,15	0,52	6,89	263,0	79,84	227,11	40,50	14,21
Итого за день: 0,00 руб.			58,16	70,19	207,52	1694,38	0,77	1,02	45,73	338,1	212,71	571,38	211,40	59,54

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	25,26	20,40	27,81	25,32
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	53,67	66,98	32,57	45,58
Полдник: 15 %	21,62	14,55	22,56	20,07
Ужин: 25 %	37,86	47,11	19,96	30,35
Итого за день: 100 %	139,60	149,26	107,87	124,41

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,7

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/



"Согласовано"

В.В. Мельникова

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



/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
ЗАВТРАК														
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
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:			13,52	15,91	55,49	419,10	0,24	0,32	2,27	73,1	141,27	167,24	68,51	35,67
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														
5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,34	3,08	3,21	41,91	0,01	0,01	6,39		8,87	8,73	5,42	0,26
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
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
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 подменю:			18,88	16,68	73,45	519,39	0,19	0,13	19,69	42,9	60,95	132,03	44,65	5,96
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
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	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:			8,80	9,88	32,45	253,96	0,16	0,32	8,00	44,2	35,51	53,78	35,58	34,54

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(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. (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:			35,88	14,47	59,25	510,69	0,15	0,53	1,36	58,0	197,97	306,07	55,34	17,75
Итого за день: 0,00 руб.			77,58	57,04	230,74	1746,44	0,75	1,31	33,32	218,2	442,70	666,12	208,08	95,32

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	32,19	33,85	27,33	29,94
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	44,95	35,49	36,18	37,10
Полдник: 15 %	20,95	21,02	15,99	18,14
Ужин: 25 %	85,43	30,79	29,19	36,48
Итого за день: 100 %	184,71	121,36	113,67	124,75

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,0

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/

"Согласовано"



В.М.Мещеряков

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



Дмитриев К.Э.

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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
ЗАВТРАК														
274/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(150)	150	4,13	5,20	25,11	163,75	0,05	0,15	1,15	24,0	15,26	35,88	23,94	17,95
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:			7,69	10,83	51,75	335,12	0,10	0,24	1,74	48,5	28,76	56,94	34,15	27,35
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														
112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
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
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
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:			20,88	23,75	61,41	542,91	0,26	0,33	83,07	48,9	128,78	329,97	101,05	8,38
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
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
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:			8,28	8,89	46,11	297,54	0,15	0,31	10,60	37,9	203,08	178,32	35,38	3,51

УЖИН

ТТК №8	ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	14,87	7,32	6,46	151,24	0,25	1,76	26,15	6452,2	11,67	249,28	17,41	9,76
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,75	4,83	18,33	127,76	0,14	0,11	21,81	23,5	14,76	64,16	27,48	4,82
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ).	180	0,06	0,01	9,25	37,28			2,48		2,80	1,40	0,77	0,07
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:			20,32	12,54	53,76	409,14	0,43	1,89	50,44	6475,7	37,83	349,04	53,46	15,49
Итого за день: 0,00 руб.			57,67	56,11	223,13	1628,01	0,95	2,78	147,85	6611,2	405,45	921,27	228,04	56,13

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,31	23,04	25,49	23,94
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	49,71	50,53	30,25	38,78
Полдник: 15 %	19,71	18,91	22,71	21,25
Ужин: 25 %	48,38	26,68	26,48	29,22
Итого за день: 100 %	137,31	119,38	109,92	116,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/

"Согласовано"

И. Ю. М. Мещеряков



"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



Дмитриев К.Э./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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
ЗАВТРАК														
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
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:			12,03	14,89	52,15	390,74	0,15	0,31	2,21	72,6	136,01	111,07	43,32	33,99
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 (30)	30	0,43	1,53	2,51	25,49	0,01	0,01	2,85		10,55	12,29	6,27	0,40
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
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. (180)	180	14,96	24,75	28,23	395,51	0,21	0,13	36,46	21,6	21,69	105,57	42,03	1,70
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:			18,95	31,59	62,72	610,91	0,31	0,20	67,84	28,8	80,19	187,62	74,73	4,09
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

№ 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			
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

300/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(180)	180	26,35	13,91	15,98	294,49	0,18	0,35	4,16	128,6	77,60	337,95	64,55	5,95			
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.	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:			29,65	14,39	49,69	446,83	0,24	0,37	4,16	128,6	88,67	380,74	74,33	7,04			
Итого за день: 0,00 руб.			69,83	67,43	211,14	1730,64	0,73	0,90	76,21	232,1	317,67	704,43	200,38	46,94			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	29,21	31,68	25,71	27,99
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	45,12	67,21	32,76	44,72
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	70,60	30,62	26,66	33,18
Итого за день: 100 %	166,83	143,47	108,07	126,03

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/

"Согласовано"

И. Дмитриев



"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



/Дмитриев К.Э./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(140)	140	5,01	4,50	26,57	166,78	0,11	0,13	0,89	20,0	34,93	106,02	24,86	14,23
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:			11,69	9,12	64,09	385,15	0,19	0,34	2,70	33,5	61,20	126,56	48,36	41,75
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 подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
1/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,76	3,09	3,12	43,33	0,02	0,02	17,33		19,77	15,08	7,56	0,27
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
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
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 подменю:			19,63	16,31	70,02	505,36	0,20	0,16	31,02	38,4	63,09	120,00	43,97	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	Мg	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	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:			8,41	10,07	48,19	317,03	0,15	0,28	11,45	47,5	45,15	47,38	35,55	32,59

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(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
ГТК №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. (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:			35,44	14,80	56,61	501,27	0,14	0,50	3,54	60,6	197,82	308,78	53,11	13,31
Итого за день: 0,00 руб.			75,67	50,40	249,01	1752,11	0,69	1,29	50,71	180,0	374,26	609,72	184,99	99,81

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	27,83	19,40	31,57	27,51
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	66,93	44,19	34,49	41,38
Полдник: 15 %	20,02	21,43	23,74	22,65
Ужин: 25 %	84,38	31,49	27,89	35,81
Итого за день: 100 %	200,36	116,72	122,67	130,44

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,0

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Медведева/

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777252

Владелец Былинкина Елена Александровна

Действителен с 16.07.2024 по 16.07.2025