

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Савинский детский сад «Мечтатели»

/Е.А. Былинкина/

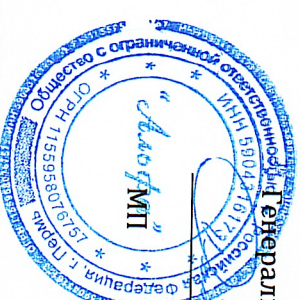


«РАЗРАБОТАНО»

ООО «АЛЬФА»

Генеральный директор

/К.Э. Дмитриев/



## Примерное десятидневное меню

Период: Осень-Зима 2024-2025 гг.

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"

*Handwritten signature*

"Утверждаю"

ООО "Альфа"

*Handwritten signature*  
Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 1

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	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
1177/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01	0,03	0,01	5,70	19,50	3,90	0,36
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07

Итого по подменю:

13,07 11,45 56,26 380,31 0,19 0,33 2,16 52,2 142,71 174,14 60,35 34,37

**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**

ТТК № 10	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ(30)	30	0,46	1,58	3,11	28,48	0,02	0,02	4,20		4,56	13,35	5,82	0,23
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:

19,46 30,06 64,69 607,11 0,19 0,15 78,90 92,37 139,77 57,66 2,68

**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					
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01			4,80	18,20	3,60	0,32					
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:			7,74	5,12	30,75	200,04	0,13	0,34	10,76	36,0	236,00	190,65	37,35	2,59					

**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	0,01	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.	57,90	55,15	214,39	1585,38	0,77	1,06	116,05	141,1	528,77	747,07	225,87	49,88

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	31,12	24,36	27,71	27,17
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	46,33	63,96	31,87	43,37
Полдник: 15 %	18,43	10,89	15,15	14,29
Ужин: 25 %	40,79	17,91	25,91	25,33
Итого за день: 100 %	137,86	117,34	105,61	113,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

Зав. производством \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_

/Медведева/



"Согласовано"

*Handwritten signature*

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"



/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 2

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, Мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	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 ВАРИАНТ)	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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
Итого по подменю:			9,29	10,72	42,90	305,25	0,13	0,31	2,48	45,0	38,61	43,22	39,65	38,97

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														
171/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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	0,98
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
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:			27,40	21,33	67,18	570,24	0,49	2,49	67,92	8689,7	100,81	521,65	85,70	11,01

ПОДПИСИ

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe		
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						
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:			11,75	7,14	30,47	233,12	0,12	0,32	1,99	36,1	52,55	70,34	30,90	30,53						

### УЖИН

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					
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-БИЙ 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:			23,15	16,10	44,09	413,86	0,15	0,09	17,95	24,41	95,07	34,00	1,80					

Итого за день: 0,00 руб. 72,09 55,39 194,74 1565,77 0,90 3,22 92,34 8770,8 223,38 737,28 194,25 83,71

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	22,12	22,81	21,13	21,80
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	65,24	45,38	33,09	40,73
Полдник: 15 %	27,98	15,19	15,01	16,65
Ужин: 25 %	94,29	52,68	21,72	39,83
Итого за день: 100 %	210,81	136,28	95,93	122,11

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,2

Зав. производством

Калькулятор

Медведева

"Составлено"



*И.М.Михайлова*

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

*Дмитриев К.Э./*

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 3

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг/мкг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	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
ТК №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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13

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	РАССОЛЫНИК 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	5,43	17,53	127,72	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

**ПОЛДНИК**

Итого по полдню:

Пищевые вещества, г	Калорийн.			Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
16,36	16,90	68,26	490,52	0,34	0,28	160,32	38,5	79,11	280,02	88,21	5,04				

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	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												
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 полдню:

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**

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (40)	40	0,46	4,14	3,73	54,00	0,02	0,03	1,76		9,54	19,44	13,38	0,25				
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 полдню:

15,71	22,95	35,95	413,10	0,14	0,52	4,94	263,0	78,37	223,57	39,82	14,11
-------	-------	-------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	-------

Итого за день: 0,00 руб. 48,83 53,54 212,72 1527,85 0,66 1,04 178,33 329,6 213,02 593,81 176,94 47,19

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

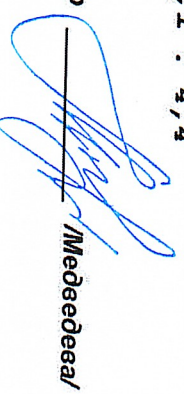
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,10	14,36	25,92	21,42
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	38,95	35,96	33,63	35,04
Полдник: 15 %	21,62	14,55	22,56	20,07
Ужин: 25 %	37,40	48,83	17,71	29,51
Итого за день: 100 %	116,26	113,91	104,79	109,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,4

Зав. производством



Калькулятор

 /Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



*[Handwritten signature]*

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)



/Дмитриев К.Э./

N рецеп.	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(140)	140	5,45	5,42	25,38	172,11	0,15	0,13	1,02	21,8	19,48	66,37	34,22	16,45
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13						0,30	0,02	0,01
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
			7,75	9,92	49,90	319,86	0,18	0,15	1,02	41,8	26,68	87,39	38,13	16,85

Итого по подменю:

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
			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:

**ОБЕД**

57/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	30	0,42	3,03	2,44	38,64	0,01	0,01	2,72		10,35	11,87	6,00	0,38
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



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

### ПОЛДНИК

Итого по подменю:

16,95 28,93 68,13 600,63 0,19 0,12 18,06 61,3 54,88 125,35 38,07 5,22

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

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.

69,36 62,31 233,49 1772,02 0,68 1,12 33,04 199,1 489,61 704,13 170,92 44,73

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,45	21,11	24,58	22,85
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	40,36	61,55	33,56	42,90
Полдник: 15 %	19,71	18,91	22,71	21,25
Ужин: 25 %	85,43	30,79	29,19	36,48
Итого за день: 100 %	165,14	132,57	115,02	126,57

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/



"Согласовано"

*И.В. Шихарова*

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

*Дмитриев К.Э./*

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

**ЗАВТРАК**

168/2011	КАША РЫЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАКАЯ	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 ЦИККОРИЯ 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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01	0,01	0,04	0,07	21,0	98,00	58,00
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07
Итого по подменю:			14,37	12,52	59,56	408,43	0,20	0,39	2,78	56,2	160,32	191,30	54,43	42,69

**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 ПРИПУШЕННЫЕ 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	КОМПЛОТ 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

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

### ПОЛДНИК

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

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 подменю:

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	ТЕПЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	60/30	10, 24	3, 50	9, 81	111, 66	0, 07	0, 08	0, 64	6, 6	22, 41	112, 92	28, 20	4, 00			
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			
ТК №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 подменю:

14, 64 8, 26 50, 47 334, 77 0, 23 0, 19 20, 63 28, 3 42, 87 199, 48 59, 82 9, 18

Итого за день: 0, 00 руб.

54, 95 40, 84 226, 04 1491, 50 0, 76 1, 02 107, 38 137, 0 338, 29 573, 28 205, 35 90, 38

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	34, 21	26, 64	29, 34	29, 17
2-ой завтрак: 5 %	1, 19	0, 21	4, 98	3, 09
Обед: 35 %	63, 74	38, 98	30, 23	36, 95
Полдник: 15 %	17, 02	12, 98	21, 95	18, 69
Ужин: 25 %	34, 86	17, 57	24, 86	23, 91
Итого за день: 100 %	151, 02	96, 38	111, 35	111, 82

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0, 7 : 3, 6

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/



"Согласовано"

"Утверждаю"  
ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

**ЗАВТРАК**

272/13	КАША ОБСЯННАЯ 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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01	0,05	5,70	19,50	3,90	3,90	0,36
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13
			10,14	9,63	53,88	342,70	0,22	0,30	2,31	32,5	49,63	113,47	62,92	36,51

Итого по подменю:

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

Итого по подменю:

**ОБЕД**

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	
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	

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	Мг	Fe				

Итого по подменю: 22,45 31,45 61,02 617,00 0,33 0,16 19,03 40,5 57,94 194,75 89,63 4,82

**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
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ. (150)	150	6,00	3,75	18,00	129,75								

Итого по подменю: 10,60 9,88 43,40 304,96 0,10 0,09 6,05 29,2 14,51 53,63 14,58 4,54

**УЖИН**

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (40)	40	0,46	4,14	3,73	54,00	0,02	0,03	1,76		9,54	19,44	13,38	0,25
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: 15,71 22,95 35,95 413,10 0,14 0,52 4,94 263,0 78,37 223,57 39,82 14,11

Итого за день: 0,00 руб. 59,40 74,01 204,35 1721,06 0,80 1,08 34,33 365,3 207,45 592,42 210,95 61,38

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,14	20,49	26,54	24,48
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	53,45	66,91	30,06	44,07
Полдник: 15 %	25,24	21,02	21,38	21,78
Ужин: 25 %	37,40	48,83	17,71	29,51
Итого за день: 100 %	141,43	157,47	100,67	122,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,4

Зав. производством \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /

/Медведева/



"Согласовано"

*И.М. Ветлицкая*

"Утверждено"  
ООО "АЛФА"

*Дмитриев К.Э.*

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

**День 7**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминный состав							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	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
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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07
Итого по подменю:			13,47	12,28	55,42	386,00	0,23	0,32	2,27	53,1	140,07	165,74	68,51	35,66

<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>														
171/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ	30	0,48	3,03	0,98	33,06	0,01	0,01	7,59		12,59	9,33	4,31	0,17
136/13	СВЕКОЛЫНИК(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 ПРИПУШЕННЫЕ 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

**ПОЛДНИК**

Итого по полдню:

19,02 16,63 71,22 510,54 0,19 0,13 20,89 42,9 64,67 132,63 43,54 5,87

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01			4,80	18,20	3,60	0,32				
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	ПОДРЫ 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 полдню:

6,72 4,37 30,60 188,61 0,12 0,26 11,45 15,0 41,00 28,80 33,15 32,41

**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 БАРИАНТ)(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 полдню:

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.

75,59 47,85 226,59 1639,14 0,70 1,25 37,97 169,0 450,71 640,24 204,54 93,09

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	32,07	26,13	27,30	27,57
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	65,48	44,87	35,08	41,76
Полдник: 15 %	16,00	9,30	15,07	13,47
Ужин: 25 %	85,43	30,79	29,19	36,48
Итого за день: 100 %	200,17	111,30	111,62	122,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,7

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/



"Утверждаю"  
ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	В6	А	Мкг	Са	Р	Мг	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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
Итого по подменю:			6,94	10,54	46,61	308,95	0,09	0,24	1,74	48,5	26,86	50,44	32,85	27,23

**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
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



№ 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				
			Итого по подменю: 21,25 25,33 65,32 574,21 0,28 0,34 86,52 48,9 127,78 338,57 103,36 8,50															
			<b>ПОЛДНИК</b>															
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				
			Итого по подменю: 7,52 5,30 42,00 245,79 0,11 0,29 1,18 40,1 189,94 167,16 27,54 0,87															
			<b>УЖИН</b>															

ТК №8	ПРОЕ 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
ТК №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. 56,53 53,81 217,79 1581,39 0,92 2,77 141,88 6613,4 389,41 912,21 221,21 53,49											

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,52	22,43	22,96	22,07
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	70,26	73,66	32,18	49,34
Полдник: 15 %	17,90	11,28	20,69	17,56
Ужин: 25 %	48,38	26,68	26,48	29,22
Итого за день: 100 %	154,26	134,26	107,29	121,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/



"Согласовано"

*Handwritten signature*

"Утверждено"

ООО "АЛФА"

*Handwritten signature*  
/Дмитриев К.Э./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминный состав						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг

**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
1177/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01	0,07	21,0	98,00	58,00	3,90	0,36
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07

Итого по подменю:

11,98 11,26 52,08 357,64 0,14 0,31 2,21 52,6 134,81 109,57 43,32 33,98

**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**

511/3	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	395,50	0,21	0,13	36,45	21,6	21,69	105,56	42,02	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 62,72 610,90 0,31 0,20 67,83 28,8 80,19 187,61 74,72 4,09

**ПОДПИСИ**

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					
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**

300/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(180)	180	26,37	13,91	15,98	294,58	0,18	0,35	4,15	128,7	77,63	338,10	64,57	5,95
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-РЫЙ 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:			29,67	14,39	49,69	446,92	0,24	0,37	4,15	128,7	88,70	380,89	74,35	7,04

Итого за день : 0,00 руб. 70,18 64,18 220,38 1739,80 0,75 0,92 85,69 212,2 331,70 713,52 208,94 49,02

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,52	23,96	25,66	25,55
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	45,12	67,21	30,90	43,64
Полдник: 15 %	21,62	14,55	22,56	20,07
Ужин: 25 %	70,64	30,62	24,48	31,92
Итого за день: 100 %	167,10	136,55	108,56	124,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1

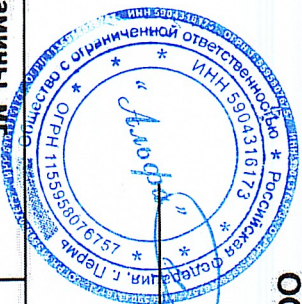
Зав. производством \_\_\_\_\_ / Калькулятор \_\_\_\_\_ / Медведева /



"Согласовано"  
/ *В.М.Мещеряков*

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 10



"Утверждаю"  
ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13
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**

121/2013	ИГРА 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
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 КЮРЫ	60	19,25	9,84	6,23	190,47	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78
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

№ реч.	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			
			Итого по подменю: 27,92 20,35 69,21 571,61 0,23 0,22 16,68 56,2 61,86 123,16 49,38 11,28														
<b>ПОЛДНИК</b>																	
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	
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: 6,54 6,46 23,34 177,66 0,09 0,28 2,34 20,0 31,00 18,18 29,20 36,42														

**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 №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: 34,68 13,35 57,29 487,96 0,13 0,46 3,25 53,5 194,13 307,37 49,77 8,79												

Итого за день: 0,00 руб. 81,33 49,38 224,03 1665,68 0,65 1,31 26,97 163,3 355,19 582,27 180,71 99,64

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

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 %	66,48	43,30	34,09	40,83
Полдник: 15 %	15,57	13,74	11,50	12,69
Ужин: 25 %	82,57	28,40	28,22	34,85
Итого за день: 100 %	193,64	105,06	110,36	118,98

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,8

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