

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Савинский детский сад «Мечтатели»

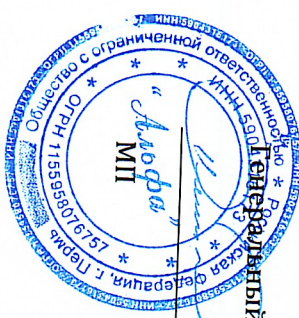


Е.А. Былинкина /

МП

«РАЗРАБОТАНО»

ООО «АЛЪФА»



генеральный директор

/К.Э. Дмитриев /

Примерное десятидневное меню

Период: Осень-Зима 2024-2025 гг.

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.



"Соеласовано"

Вит. Шенявская

"Утверждаю"
ООО "АЛЬФА"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 1

/Дмитриев К.Э./

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						

270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(170)	170	6,16	5,68	31,82	203,07	0,14	0,17	1,11	25,7	26,66	90,12	32,30	18,52
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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01	0,11	5,70	19,50	3,90	0,36	
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11

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
--------	-----------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	------

2-ой ЗАВТРАК

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(50)	50	0,76	2,64	5,17	47,46	0,04	0,03	7,00	7,60	22,25	9,70	0,39
152/2013	СУЛТ 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
ТТК №329/202	БИГУС (200)	200	15,80	27,29	8,92	344,47	0,06	0,08	69,78	77,81	58,81	31,22	1,09
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
Итого по подменю:			21,79	32,74	81,44	707,55	0,24	0,18	89,98	107,59	171,40	69,21	3,30

ПОДПИСАНИЕ

№ 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								
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ	50	5,35	0,60	35,60	169,20	0,08	0,02						12,00	45,50	9,00	0,80					
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									
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				0,20					
Итого по подменю:			11,55	6,00	53,40	313,80	0,19	0,38	11,40	40,0	268,00	236,50	46,00				2,20					

УЖИН

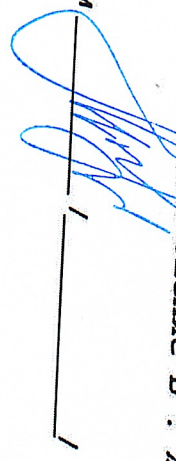
354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(80)	80	15,65	4,28	7,35	130,49	0,10	0,14	0,55	39,2	36,04	182,84	41,63	4,20
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130)	130	2,82	5,16	18,64	132,31	0,14	0,12	22,11	25,2	15,22	65,10	28,03	5,15
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200												
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			0,33	0,02	0,02	0,03
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			21,39	9,88	58,22	407,30	0,29	0,28	22,66	64,4	61,34	287,46	78,73	10,38
Итого за день: 0,00 руб.			70,73	62,78	265,41	1909,48	0,95	1,25	128,56	171,6	641,43	918,73	268,39	57,96

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

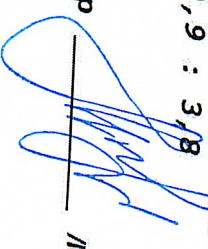
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,70	23,43	23,85	24,31
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	40,35	54,57	31,20	39,31
Полдник: 15 %	21,39	10,00	20,46	17,43
Ужин: 25 %	39,61	16,47	22,31	22,63
Итого за день: 100 %	130,98	104,63	101,69	106,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8

Зав. производством



Калькулятор

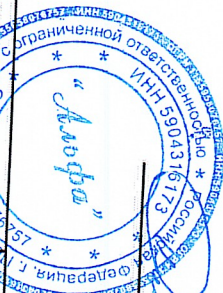


/Медведева/

"Согласовано"

Ирина Шереметьева

"Утверждаю"
ООО "АЛЬФА"



Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 2

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	МКг	Са	Р	Мг	Fe		
17/1/13	ЗАВТРАК 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				
39/1/2011	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				
117/1/3	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36				
111/1/3	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:															
			11,19	12,43	50,04	356,72	0,15	0,39	3,12	52,0	46,93	48,86	48,56	49,11				

2-ой ЗАВТРАК

537/1/3	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

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	МКг	Са	Р	Мг	Fe		
17/1/3	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				
133/1/3	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				
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				
420/1/3	РИС ПРИПУШЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26	0,04	0,02			23,2	4,90	67,44	21,90				
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				
114/1/3	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				
115/1/3	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78				

№ 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										
Итого по подменю:													33,85	36,21	91,08	825,50	0,59	3,08	79,58	10966,1	119,61	627,51	103,35	13,00
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	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:													13,15	8,39	32,82	259,37	0,14	0,39	2,64	41,1	59,55	70,39	37,90	40,53

УЖИН

ТТК №20	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(220)	220	Итого по подменю:			27,29	Итого за день:			85,98	Итого по подменю:			27,29	Итого за день:			85,98								
			Б	Ж	У		85,98	76,18	236,47		1975,16	1,09	3,98		109,28	11059,2	263,10		870,92	235,59	106,27					
114/13	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180																								
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01																		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01																		
Итого по подменю:													27,29	19,05	52,43	490,27	0,20	0,11	21,94	30,01	117,16	41,78	2,23			
Итого за день:													0,00	руб.	85,98	76,18	236,47	1975,16	1,09	3,98	109,28	11059,2	263,10	870,92	235,59	106,27

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	20,72	20,72	19,17	19,82
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	62,69	60,35	34,90	45,86
Полдник: 15 %	24,35	13,98	12,57	14,41
Ужин: 25 %	50,54	31,75	20,09	27,24
Итого за день: 100 %	159,22	126,97	90,60	109,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,8

Зав. Производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

В.И. Шереметьев



"Утверждаю"
ООО "АЛФА"

Дмитриев К.Э.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 3

ЗАВТРАК

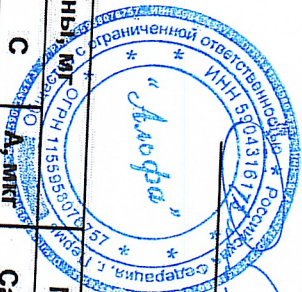
№ п.р.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мкг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
226/13	КАША "ДРУЖБА"(170)	170	4,42	5,72	23,79	164,29	0,08	0,14	1,13	25,8	16,82	41,95	26,16	17,74				
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ)(200)	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				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01	0,05		5,70	19,50	3,90	0,36				
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16					1,40	0,90	0,70	0,13				
			Итого по подменю:															
			8,11	7,84	58,10	335,35	0,13	0,23	1,83	30,8	31,25	62,42	37,78	28,26				

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

№п.р.	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				
4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(50)	50	0,54	5,12	3,16	60,92	0,01	0,01	13,48		15,44	10,21	5,88	0,59				
139/13	РАССОЛЫНИК 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				
352/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(70)	70	11,44	3,27	5,58	97,52	0,08	0,12	1,59	36,5	31,89	145,26	34,76	2,21				
43/1/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (130)	130	2,41	6,38	19,43	144,78	0,15	0,08	24,14		12,07	70,12	27,76	1,09				
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				



№ 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														
Итого по подменю:															19,53	20,27	81,55	586,73	0,39	0,31	169,63	40,5	91,80	326,37	99,93	5,94		
ПОЛДНИК																												
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(50)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03																				
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																			

УЖИН

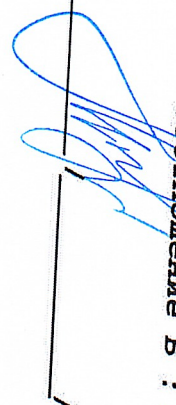
№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe												
Итого по подменю:															12,15	10,30	71,00	425,30	0,07	0,05	10,00	5,0	30,50	56,00	19,00	3,25
19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (50)	50	0,57	5,17	4,67	67,50	0,03	0,03	2,20																	
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,45	19,77	3,52	245,84	0,09	0,51	0,75	282,1																
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,24	41,28																				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01	2,76																	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01																		
Итого по подменю:															17,38	25,43	43,08	470,70	0,18	0,56	5,71	282,1	87,36	249,28	46,48	15,33
Итого за день: 0,00 руб.															57,67	63,94	263,83	1861,38	0,78	1,16	189,17	358,5	247,91	701,07	207,19	54,18

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

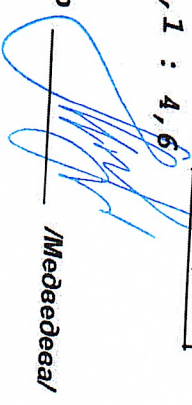
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	15,02	13,07	22,26	18,63
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	36,17	33,78	31,25	32,60
Полдник: 15 %	22,50	17,17	27,20	23,63
Ужин: 25 %	32,19	42,38	16,51	26,15
Итого за день: 100 %	106,80	106,57	101,08	103,41

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,6

Зав. производством



Калькулятор



/Медведева/

"Согласовано"

Ирина Владимировна



"Утверждаю"
ООО "АЛФДА"

Дмитриев К.Э.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 4

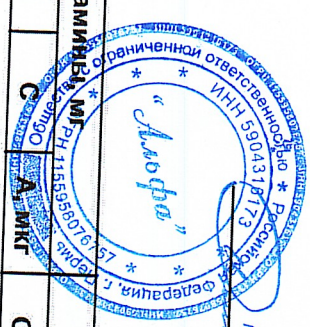
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминный состав, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(170)	170	6,62	6,62	30,87	209,52	0,18	0,16	1,24	26,7	23,67	80,61	41,55	19,98				
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14							0,33	0,02	0,02	0,03		
1177/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	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:															
			8,92	11,12	56,40	361,28	0,21	0,18	1,24	46,7	30,90	101,63	45,47	20,38				

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

57/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(50)	50	0,69	5,04	4,05	64,35	0,01	0,02	4,53		17,19	19,75	9,99	0,64
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ,(200)	200	1,76	4,65	9,07	85,14	0,07	0,06	16,84	26,0	26,66	47,06	17,80	0,63
366/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	70	10,54	20,32	7,37	254,48	0,02	0,03	0,21	21,2	6,09	10,13	4,12	3,38
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			0,27			0,03
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				
			Итого по подменю: 20,39 35,13 81,60 724,07 0,22 0,16 21,58 70,6 68,80 152,21 46,94 6,26															
			ПОЛДНИК															
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	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: 9,75 10,16 48,60 324,81 0,17 0,39 11,45 47,9 263,88 223,87 42,83 3,67															
			УЖИН															
319/13	Залежанка 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										
115/13	Хлеб ржаной порц	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01										
			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. 76,25 71,20 264,45 2003,36 0,78 1,28 37,69 223,7 571,47 799,34 197,23 50,68															

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени					
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	
Завтрак: 20 %	16,52	18,53	21,61	20,07	
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41	
Обед: 35 %	37,76	58,55	31,26	40,23	
Полдник: 15 %	18,06	16,93	18,62	18,05	
Ужин: 25 %	67,94	24,48	25,96	30,55	
Итого за день: 100 %	141,20	118,67	101,32	111,30	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зав. производством _____ /

Калькулятор _____ /

Медведева/



"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 5

№ 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					
168/2011	КАША РЖАНО-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						
117/113	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01												
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11						

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

ОБЕД

Итого по подменю:

6213	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
69/2011	СУП 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	БИТОЧКИ 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

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										
Итого по подменю:													22,27	16,88	78,69	555,75	0,29	0,23	96,75	42,4	123,23	189,96	76,51	8,13
ПОЛДНИК																								
608/13	ПРЯНИК(50)	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,01																
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	4,50	0,40	40,00								
Итого по подменю:													8,55	7,35	46,90	287,95	0,12	0,31	2,60	20,0	33,50	25,20	32,50	40,40
УЖИН																								
277/2016	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	70/30	11,36	3,90	10,82	123,82	0,08	0,09	0,69	7,2	24,85	125,27	31,27	4,43										
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 №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.	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:													17,48	9,54	63,17	408,47	0,28	0,23	22,80	32,5	51,14	233,16	69,08	10,67
Итого за день: 0,00 руб.													65,49	48,91	263,10	1754,53	0,93	1,23	127,26	165,4	430,09	687,07	243,80	107,85

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	30,91	25,07	24,61	25,50
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	59,54	36,80	30,15	35,67
Полдник: 15 %	15,83	12,25	17,97	16,00
Ужин: 25 %	32,37	15,90	24,20	22,69
Итого за день: 100 %	139,57	90,18	100,80	102,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,5

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

В.И. Мещеряков

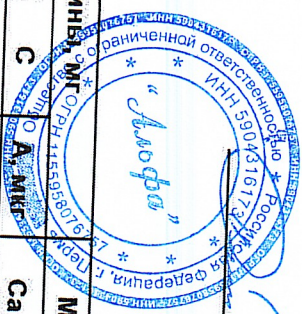
"Утверждаю"
ООО "АЛФА"



Дмитриев К.Э.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 6



№ рецеп.	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						
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(170)	170	5,73	7,15	21,76	174,32	0,17	0,18	1,30	26,8	31,94	92,80	44,43	21,10						
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						
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	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: 11,31 10,82 58,58 376,95 0,24 0,34 2,65 36,8 55,90 126,40 71,53 42,06																	

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
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
327/2021	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА.	100	17,75	35,49	3,81	405,67	0,02	0,02	1,96	26,0	4,96	11,10	2,97	0,18
243/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(130)	130	7,59	5,83	41,34	248,24	0,26	0,13						
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

№ рц.	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:															
572/13	ПОЛДНИК		33,81	45,35	98,53	937,54	0,55	0,26	22,26	65,6	79,52	340,31	176,34	8,02				
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.	200	8,00	5,00	24,00	173,00												
			Итого по подменю:															
			12,60	11,13	49,40	348,21	0,10	0,09	6,05	29,2	14,51	53,63	14,58	4,54				

УЖИН

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (50)	50	0,57	5,17	4,67	67,50	0,03	0,03	2,20		11,93	24,30	16,72	0,31	
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 №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,24	41,28					3,09	1,54	0,84	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:												
			17,38	25,43	43,08	470,70	0,18	0,56	5,71	282,1	87,36	249,28	46,48	15,33	
			Итого за день: 0,00 руб. 75,60 92,83 259,69 2176,70 1,08 1,26 38,67 413,7 244,29 776,62 312,93 71,35												

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,13	18,85	22,44	21,21
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	62,61	75,58	37,75	52,09
Полдник: 15 %	23,33	18,55	18,93	19,35
Ужин: 25 %	32,30	42,85	16,51	26,30
Итого за день: 100 %	140,30	156,00	99,50	121,35

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,4

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

Виталия



"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

Дмитрий К.Э.
/Дмитрий К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 7

ЗАВТРАК

№ 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					
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(160)	160	6,23	6,20	29,00	196,69	0,17	0,15	1,17	24,9	22,26	75,85	39,10	18,80					
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					
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01											
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11					
			Итого по подменю: 15,57 14,58 59,43 431,15 0,25 0,38 2,58 66,4 193,10 202,10 77,25 39,96																

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00						
			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

№ 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					
17/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(50)	50	0,80	5,05	1,63	55,11	0,01	0,01	12,65										
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					
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУШЕННЫЕ 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					
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				36,00													
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01											
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01											
			Итого по подменю: 25 1,40 0,28 12,35 57,48 0,03 0,01																

№ рещ.	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									
			23,12	20,84	86,04	624,09	0,23	0,16	27,37	49,2	82,00	164,04	53,29	7,03									
			ПОЛДНИК																				
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ	50	5,35	0,60	35,60	169,20	0,08	0,02															
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: 11,35 6,00 54,80 318,60 0,19 0,34 12,60 20,0 56,00 56,70 46,00 43,00

УЖИН

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

№ рещ.	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									
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																	
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-РЫЙ 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.			87,23	56,21	278,12	1967,04	0,85	1,43	45,97	194,2	538,99	744,47	238,53	110,36									

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

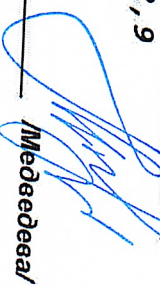
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,83	24,30	22,77	23,95
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	61,11	43,40	32,97	39,47
Полдник: 15 %	21,02	10,00	21,00	17,70
Ужин: 25 %	67,94	24,48	25,96	30,55
Итого за день: 100 %	179,83	102,35	106,56	114,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,9

Зав. производством



Калькулятор



Имедейва

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорий, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe												
Итого по подменю:															26,85	32,75	80,33	723,46	0,37	0,42	103,82	56,8	153,72	423,95	125,25	10,14
ПОЛДНИК																										
559/2013	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(50)	50	3,18	1,52	36,03	170,47	0,05	0,03	0,13	10,1	9,97	32,42	6,57	0,73												
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:															8,98	6,52	44,03	270,67	0,13	0,37	1,53	50,1	249,97	212,42	34,57	0,93
УЖИН																										
ТТК № 3	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	23,28	8,74	11,72	218,61	0,38	2,59	39,07	9342,4	25,71	387,26	29,05	15,52												
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ(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 №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,28	41,42																				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			3,12	1,56	0,86	0,08												
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28												
Итого по подменю:															29,46	14,39	65,29	508,42	0,58	2,73	63,94	9367,7	54,80	496,67	67,69	21,81
Итого за день: 0,00 руб.															74,17	65,32	255,99	1908,37	1,20	3,80	173,24	9526,5	496,99	1201,77	269,57	65,02

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	10,87	15,60	19,92	17,53
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	49,72	54,58	30,78	40,19
Полдник: 15 %	16,63	10,87	16,87	15,04
Ужин: 25 %	54,56	23,98	25,02	28,25
Итого за день: 100 %	132,70	105,20	96,46	103,41

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

В.И.Иванова



"Утверждаю"
ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.Э.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 9

№ 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														
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
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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
Итого по подменю:			14,13	13,64	56,62	405,80	0,15	0,37	2,55	66,6	188,00	142,61	50,72	38,72

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														
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
147/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,75	5,43	7,79	86,99	0,06	0,05	25,03	8,0	34,22	42,78	18,56	0,65
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. (200)	200	16,62	27,50	31,37	439,46	0,23	0,15	40,51	24,0	24,10	117,30	46,70	1,89
ТТК 526/13	КОМПЛОТ 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:			22,14	36,06	78,07	725,31	0,36	0,25	73,90	32,0	91,71	224,06	88,02	5,03

ПОЛДНИК

№ 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							
609/13	ПЕЧЕНЬЕ (50)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03													
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												
			Итого по подменю:	12,15	10,30	71,00	425,30	0,07	0,05	10,00	5,0	30,50	56,00	19,00	3,25						

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 №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ый ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28										
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			0,36	0,04	0,03	0,03		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,28		
			Итого по подменю:	32,58	15,93	52,48	483,57	0,26	0,40	4,62	142,9	97,34	418,29	81,50	7,70	
			Итого за день:	0,00 руб.	81,50	76,03	268,27	2083,28	0,85	1,08	93,07	246,5	414,55	847,96	243,24	56,10

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,17	22,73	21,69	22,54
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	41,00	60,10	29,91	40,29
Полдник: 15 %	22,50	17,17	27,20	23,63
Ужин: 25 %	60,33	26,55	20,11	26,86
Итого за день: 100 %	150,93	126,72	102,79	115,74

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

Зав. производством _____ /

Калькулятор _____ /

/Медведева/



"Согласовано"

В.И.Ильин

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 10

№ 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														
168/2011	КАША РЫЧЕВЯЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(170)	170	6,08	5,53	32,38	203,56	0,13	0,16	1,08	24,6	42,46	128,91	30,19	17,25
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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	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:			13,35	10,63	71,68	435,72	0,22	0,40	3,08	39,6	70,86	149,46	55,79	47,77

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
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
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(70)	70	22,45	11,47	7,29	222,23	0,07	0,11	1,27		12,40	16,79	14,22	4,42
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
ТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					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

№ 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: 33,52 25,02 85,23 700,13 0,28 0,28 19,76 65,0 79,15 155,01 60,42 13,11															
			ПОЛДНИК															
609/13	ПЕЧЕНЬЕ (50)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03				5,0	14,50	45,00	10,00	1,05		
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30				20,0	28,00	0,20	28,00	40,00		
			Итого по подменю: 9,35 9,90 46,60 312,90 0,12 0,33 2,60 25,0 42,50 45,20 38,00 41,05															
			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							
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,24	41,28						2,76	3,09	1,54	0,84	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: 35,35 13,45 65,57 524,65 0,15 0,46 3,53 53,5 196,62 316,08 51,80 9,01															
			Итого за день: 0,00 руб. 92,07 59,10 279,18 2016,70 0,78 1,48 30,97 183,2 396,13 672,75 210,01 112,34															

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,72	17,72	27,46	24,21
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	62,07	41,70	32,66	38,90
Полдник: 15 %	17,31	16,50	17,85	17,38
Ужин: 25 %	65,46	22,42	25,12	29,15
Итого за день: 100 %	170,50	98,50	106,97	112,04

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 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