

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Ладощки»



/ Т.В. Ташкинова/

«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»



Генеральный директор

ИНН 6904259535
ОГРН 1115904012834

/О.Н. Дмитриева/

Примерное десятидневное меню

Период: Осень-Зима 2023-2024 г.

2 ступень (с 3 до 7 лет)

Подразделение: МАДОУ «Кондратовский детский сад «Ладощки»

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"

Дмитрий / *Смирнов*



"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



/Дмитриева О.Н./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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(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
ТТК 69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37

Итого по подменю: 11,99 13,13 62,32 415,38 0,21 0,35 2,41 55,7 51,70 130,87 62,95 39,58

2-ой ЗАВТРАК

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

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

ОБЕД

62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81	0,06	0,03	9,25		6,84	29,34	10,85	0,45
152/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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 № 26	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ(ПАРОВОЙ)(70)	70	16,83	15,16	4,62	222,22	0,05	0,15		49,6	15,74	121,72	12,93	1,72
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,98	5,32	16,95	131,57	0,08	0,10	81,98	27,2	91,85	71,94	37,58	1,44
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: 27,00 25,97 96,38 727,22 0,33 0,35 104,43 76,8 136,61 313,34 89,65 5,43

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
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(35)	35	3,75	0,42	24,92	118,44	0,05	0,01			8,40	31,85	6,30	0,56
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:			9,95	5,82	42,72	263,04	0,16	0,37	11,40	40,0	264,40	222,85	43,30	2,96

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			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	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:			21,39	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. 70,83 54,90 269,74 1856,24 1,00 1,36 142,90 236,9 521,05 961,52 278,63 59,75

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	22,20	21,88	23,88	23,08
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	50,00	43,28	36,93	40,40
Полдник: 15 %	18,43	9,70	16,37	14,61
Ужин: 25 %	39,61	16,47	22,31	22,63
Итого за день: 100 %	131,17	91,50	103,35	103,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,8

Зав. производством  /

Калькулятор  //



"Утверждаю"
ООО "УСПЕХ"



/Дмитриева О.Н./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	200	17,93	26,50	4,70	328,98	0,12	0,68	1,00	376,8	82,13	240,86	25,54	18,51
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48

Итого по подменю: 27,08 38,36 35,09 593,82 0,20 0,90 2,41 438,3 252,89 362,06 59,44 39,46

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 (50)	50	0,57	5,13	5,36	69,84	0,02	0,02	10,65		14,79	14,55	9,04	0,44
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,83	5,38	10,95	99,52	0,05	0,06	17,63	8,0	34,60	47,18	21,92	0,98
412/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(220)	220	21,67	17,56	18,62	319,18	0,23	0,24	23,96	40,3	33,06	90,50	51,16	2,45
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ(200)	200	0,68	0,32	16,72	72,45	0,04	0,04	5,90		17,45	26,59	18,91	1,17
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю: 27,67 28,83 73,84 665,35 0,39 0,38 58,14 48,3 109,65 218,32 110,08 6,04

ПОЛДНИК

560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10,57	4,77	32,73	216,15	0,09	0,12	0,06	29,3	44,15	98,29	13,86	0,74
--------	---------------------	----	-------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
Итого по подменю:			16,17	9,77	42,13	321,15	0,17	0,42	2,66	49,3	72,15	98,49	41,86	40,74

УЖИН

356/2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(130)	130	22,96	20,08	8,30	305,72	0,38	2,74	41,02	10196,9	32,87	405,67	24,68	8,62
420/13	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26	0,04	0,02		23,2	4,90	67,44	21,90	0,45
ТТК №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:			29,38	25,20	74,50	642,32	0,48	2,78	41,02	10220,1	48,84	515,90	56,36	10,16

Итого за день: 0,00 руб. 100,80 102,26 235,66 2265,94 1,25 4,49 106,23 10756,0 490,53 1201,77 271,74 97,80

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	50,15	63,93	13,44	32,99
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	91,00	66,53	28,33	47,30
Полдник: 15 %	29,94	16,28	16,14	17,84
Ужин: 25 %	54,41	42,00	28,54	35,68
Итого за день: 100 %	226,43	188,92	90,33	136,22

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 1,9

Зав. производством  /

Калькулятор  //



"Согласовано"

Ткаченко Т.Б.



"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

/Дмитриева О.Н./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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"(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	12,38	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03
ТТК 69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37

Итого по подменю:

8,12 11,47 51,66 342,30 0,13 0,24 1,78 50,8 31,05 63,02 37,08 28,14

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

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

ОБЕД

51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (60)	60	0,86	3,05	5,02	51,01	0,01	0,02	5,71		21,13	24,61	12,56	0,80
139/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(200)	200	1,93	4,93	13,66	106,74	0,09	0,06	13,42	4,0	17,20	59,84	21,04	0,78
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ 80	80	17,49	5,97	4,50	141,71	0,11	0,20	0,72	65,3	42,85	206,63	45,80	6,61
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (150)	150	2,97	7,39	23,91	174,00	0,18	0,10	29,70		14,85	86,27	34,16	1,34
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(200)	200	0,32	0,14	19,48	80,46	0,01	0,03	130,00		6,05	1,60	1,60	0,31
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:

26,49 21,92 88,76 658,28 0,45 0,43 179,55 69,3 111,83 418,45 124,21 10,84

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
609/13	ПЕЧЕНЬЕ (30)	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0,02		3,0	8,70	27,00	6,00	0,63
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00								
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			10,65	8,34	56,12	342,14	0,05	0,04	10,00	3,0	24,70	38,00	15,00	2,83

УЖИН

329/2021	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
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:			19,16	27,78	43,81	501,83	0,12	0,10	72,54		91,65	103,10	41,81	2,22

Итого за день: 0,00 руб. 64,92 69,61 250,45 1887,85 0,76 0,82 265,87 123,2 266,23 629,57 222,10 45,43

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	15,26	19,12	21,78	20,19
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	49,19	36,87	33,70	36,51
Полдник: 15 %	19,72	13,90	21,50	19,01
Ужин: 25 %	35,48	46,30	16,79	27,88
Итого за день: 100 %	120,57	116,35	97,64	106,00

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,9

Зав. производством  /

Калькулятор  //



"Утверждаю"
ООО "УСПЕХ"



/Дмитриева О.Н./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	5,84	5,85	27,24	184,93	0,16	0,14	1,09	23,6	20,89	71,12	36,66	17,63
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	0,03
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48

Итого по подменю: 11,70 14,91 52,77 391,95 0,20 0,21 1,20 75,1 175,12 179,14 48,08 18,14

2-ой ЗАВТРАК

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

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

ОБЕД

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
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
386/13	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
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61	0,08	0,03	2,34	26,0	10,01	39,42	8,84	0,76
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200			10,00	40,00					0,30			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: 20,39 29,81 77,41 659,45 0,22 0,18 20,04 66,2 62,74 134,90 50,18 11,88

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
455/2011	ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ	60	4,28	5,87	24,05	166,14	0,07	0,06	14,38	32,7	25,71	50,87	11,30	0,72
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00

Итого по подменю: 9,88 10,87 33,45 271,14 0,15 0,36 16,98 52,7 53,71 51,07 39,30 40,72

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)(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
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: 37,08 15,09 75,22 584,96 0,20 0,56 11,42 58,5 216,86 325,63 66,99 21,17

Итого за день: 0,00 руб. 79,55 70,78 248,95 1950,80 0,78 1,32 51,64 252,6 515,43 697,74 208,55 93,31

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,67	24,85	20,22	21,78
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	37,76	49,68	29,66	36,64
Полдник: 15 %	18,30	18,12	12,82	15,06
Ужин: 25 %	68,67	25,15	28,82	32,50
Итого за день: 100 %	147,31	117,97	95,38	108,38

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1

Зав. производством  /

Калькулятор  //



"Согласовано"

Т.А. Черешова Т.А.

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



/Дмитриева О.Н./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(165)	165	5,90	5,38	31,44	197,80	0,13	0,15	1,05	24,0	41,22	125,10	29,31	16,75
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03
ТТК 69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37

Итого по подменю:

13,18 14,11 64,31 436,91 0,22 0,40 3,00 59,0 69,42 146,25 54,21 47,15

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

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

ОБЕД

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,68	6,15	6,43	83,81	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
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	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ(80)	80	25,66	13,11	8,41	254,23	0,08	0,13	1,46	25,8	14,20	19,28	16,27	5,06
182/2016	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	150	1,65	2,84	17,14	100,76	0,02	0,01		14,4	2,71	35,73	11,55	0,24
ТТК 528/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(180)	180	0,24	0,19	13,60	57,02	0,02	0,01	7,02		9,99	6,34	4,81	1,06
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю:

33,21 27,07 81,26 701,41 0,26 0,26 35,75 64,2 90,25 177,69 78,01 9,13

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
608/13	ПРЯНИК	40	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,01			4,40	20,00	3,60	0,32
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			8,36	7,28	49,20	295,76	0,14	0,33	12,60	20,0	48,40	31,20	40,60	42,52

УЖИН

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (60)	60	0,69	6,21	5,60	81,00	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,34	21,11	3,75	262,39	0,10	0,54	0,80	300,9	65,67	192,65	20,43	14,80
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			18,33	27,80	44,07	499,75	0,19	0,60	3,44	300,9	91,09	264,60	50,27	16,27

Итого за день: 0,00 руб. 73,58 76,36 248,94 1977,13 0,82 1,60 56,79 444,2 306,16 626,74 227,09 116,47

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,41	23,52	24,64	24,27
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	61,50	45,12	31,13	38,97
Полдник: 15 %	15,48	12,13	18,85	16,43
Ужин: 25 %	33,94	46,33	16,89	27,76
Итого за день: 100 %	136,26	127,27	95,38	109,84

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

Зав. производством  /

Калькулятор  //



"Согласовано"

Васильева Т.А.



"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

/Дмитриева О.Н./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(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
ТТК 69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37

Итого по подменю:

11,32 14,45 52,15 383,90 0,24 0,35 2,60 56,8 55,70 127,00 70,83 41,94

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
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		23,6	13,38	179,97	119,60	4,02
ТТК 526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,53	51,98	0,01	0,01	3,60		6,03	3,96	3,24	0,82
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю:

33,76 45,35 98,63 937,74 0,56 0,26 23,26 65,6 76,52 343,31 176,34 7,97

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(35)	35	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,5	10,15	31,50	7,00	0,74
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00								
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			11,03	8,83	59,84	362,93	0,06	0,04	10,00	3,5	26,15	42,50	16,00	2,94

УЖИН

341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ 80	80	17,49	5,97	4,50	141,71	0,11	0,20	0,72	65,3	42,85	206,63	45,80	6,61
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (150)	150	2,97	7,39	23,91	174,00	0,18	0,10	29,70		14,85	86,27	34,16	1,34
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			23,82	13,85	62,28	468,94	0,35	0,32	32,90	65,3	71,23	337,03	90,47	9,08

Итого за день: 0,00 руб. 80,43 82,58 283,00 2196,81 1,22 0,98 70,76 191,2 236,60 856,84 357,64 63,33

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,76	24,15	21,11	22,09
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	62,52	75,58	39,50	53,09
Полдник: 15 %	20,43	14,72	22,93	20,16
Ужин: 25 %	40,89	28,27	26,71	28,87
Итого за день: 100 %	146,52	142,88	114,11	126,62

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,8

Зав. производством  /

Калькулятор  //



"Согласовано"

Л.И. Мамкина 7.51

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



/Дмитриева О.Н./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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	Mg	Fe

ЗАВТРАК

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	5,84	5,85	27,24	184,93	0,16	0,14	1,09	23,6	20,89	71,12	36,66	17,63
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	15,01	100,69	0,04	0,16	1,30	10,0	18,14	19,75	26,75	20,69
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48

Итого по подменю: 15,23 17,86 57,74 452,50 0,24 0,37 2,50 85,1 192,93 198,87 74,81 38,80

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	60	0,65	6,15	3,79	73,11	0,02	0,02	16,17		18,53	12,25	7,06	0,71
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
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ(80)	80	13,00	6,58	8,35	144,58	0,08	0,13	1,46	25,8	14,20	19,28	16,27	5,06
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61	0,08	0,03	2,34	26,0	10,01	39,42	8,84	0,76
117/03	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,58	0,18	14,38	61,38	0,01		0,75		20,00	20,75	25,50	0,75
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: 23,28 23,14 86,74 648,18 0,31 0,26 37,56 77,8 99,15 178,26 84,52 8,91

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

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

УЖИН

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)(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
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: 37,08 15,09 75,22 584,96 0,20 0,56 11,42 58,5 216,86 325,63 66,99 21,17

Итого за день: 0,00 руб. 88,14 69,88 274,78 2080,23 0,97 1,63 64,55 282,2 564,30 785,03 278,75 116,65

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,20	29,77	22,12	25,14
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	66,56	49,45	33,26	42,10
Полдник: 15 %	22,31	22,82	17,23	19,52
Ужин: 25 %	68,67	25,15	28,82	32,50
Итого за день: 100 %	186,67	127,35	105,30	121,66

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ //



"Согласовано"

Ташкинова Т.В.



"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

/Дмитриева О.Н./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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(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 №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,39	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03
ТТК 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:

9,86 11,43 59,70 381,08 0,19 0,27 1,76 50,7 40,89 111,19 43,22 28,92

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 (60)	60	1,15	3,22	8,95	69,38	0,07	0,04	11,10		8,20	35,21	13,02	0,54
159/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(200)	200	6,33	11,76	13,55	185,35	0,09	0,11	17,02	12,0	26,72	123,11	34,42	1,23
ТТК 386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ (70)	70	20,77	20,92	7,37	300,83	0,06	0,12	0,21	21,2	11,51	123,31	17,36	5,00
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
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ(200)	200	0,68	0,32	16,72	72,45	0,04	0,04	5,90		17,45	26,59	18,91	1,17
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:

35,30 41,27 83,50 846,58 0,38 0,42 105,28 56,8 153,24 410,11 125,33 10,19

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
432/11	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(60)	60	4,31	5,72	36,98	216,62	0,07	0,04	0,06	9,4	9,56	41,03	7,20	1,54
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20

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

УЖИН

354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	14,95	7,10	34,25	260,70	0,41	1,47	58,41	4969,6	29,96	309,37	55,67	6,00
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР)(30)	30	1,01	1,85	2,49	30,68	0,02	0,05	0,39	9,0	4,83	1,77	4,44	6,02
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,28	41,42			2,76		3,12	1,56	0,86	0,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю: 19,32 9,44 71,67 448,88 0,49 1,54 61,56 4978,6 48,66 355,45 70,72 13,16

Итого за день: 0,00 руб. 75,09 72,96 269,95 2036,66 1,22 2,62 172,06 5135,5 499,35 1104,78 278,47 55,41

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,26	19,05	22,87	21,17
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	47,54	58,75	31,99	41,88
Полдник: 15 %	18,72	17,87	17,23	17,60
Ужин: 25 %	35,78	15,73	27,46	24,94
Итого за день: 100 %	121,22	111,57	103,43	108,00

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Зав. производством

 /

Калькулятор

 //

"Согласовано"

Александр Т. В.

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



Дмитриева О.Н.

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(165)	165	5,03	5,41	26,30	174,07	0,07	0,15	1,14	25,1	18,44	22,91	16,82	17,78
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48

Итого по подменю: 14,18 17,27 56,69 438,91 0,15 0,37 2,55 86,6 189,20 144,11 50,72 38,73

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 (60)	60	0,86	3,05	5,02	51,01	0,01	0,02	5,71		21,13	24,61	12,56	0,80
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	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	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,53	51,98	0,01	0,01	3,60		6,03	3,96	3,24	0,82
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю: 22,29 36,56 78,90 733,80 0,36 0,25 74,85 32,0 95,23 228,15 90,11 5,16

ПОЛДНИК

609/13	ПЕЧЕНЬЕ (30)	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0,02		3,0	8,70	27,00	6,00	0,63
--------	--------------	----	------	------	-------	--------	------	------	--	-----	------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00								
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 10,65 8,34 56,12 342,14 0,05 0,04 10,00 3,0 24,70 38,00 15,00 2,83

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					0,36	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю: 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. 80,20 78,20 254,29 2041,72 0,83 1,07 94,02 264,5 413,47 835,55 241,33 55,82

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,74	28,80	21,75	24,47
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	41,28	60,93	31,94	41,76
Полдник: 15 %	19,72	13,90	21,50	19,01
Ужин: 25 %	52,98	27,00	21,61	26,99
Итого за день: 100 %	141,65	130,80	100,68	114,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ //



"Согласовано"

Ткаченко Т.В.

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



/Дмитриева О.Н./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,28	2,41	8,20	59,60	0,02	0,06	0,49	11,7	6,24	2,36	5,57	7,54
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03
ТТК 69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37

Итого по подменю: 40,53 24,10 63,82 634,21 0,20 0,75 3,21 100,3 217,14 295,30 71,68 45,81

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	60	1,51	6,18	6,25	86,66	0,03	0,04	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(200)	200	2,12	2,69	13,38	86,20	0,07	0,05	9,20	17,0	11,90	43,86	14,88	0,63
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(80)	80	25,65	13,11	8,36	254,00	0,08	0,12	1,46	25,8	14,18	19,21	16,26	5,06
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61	0,08	0,03	2,34	26,0	10,01	39,42	8,84	0,76
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200			10,00	40,00					0,30			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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			36,57	27,56	89,14	750,83	0,31	0,26	47,65	68,8	85,67	172,14	64,15	8,03

ПОЛДНИК

583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(60)	60	4,59	7,13	38,17	235,24	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60
534/13	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00

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

УЖИН

ТТК № 14	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.	200	4,72	12,21	20,65	211,38	0,14	0,19	36,50	18,0	54,91	82,31	47,65	13,24
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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 8,10 13,06 61,86 397,29 0,22 0,23 48,98 18,0 83,44 134,19 66,46 16,51

Итого за день: 0,00 руб. 95,89 76,95 272,49 2165,87 0,90 1,59 104,44 246,1 431,99 653,09 241,50 112,35

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	75,41	40,17	24,51	35,31
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	44,28	35,03	36,06	36,74
Полдник: 15 %	18,87	20,22	18,23	18,90
Ужин: 25 %	15,13	21,48	23,70	22,00
Итого за день: 100 %	154,61	117,07	106,36	115,36

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

Зав. производством  /

Калькулятор  //