

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Ладошки»

/ Т.В. Ташкинова/



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»

Генеральный директор

/ О.Н. Дмитриева/



МП

Примерное десятидневное меню

Период : Весна - Лето 2024 г.

1 ступень (от 1 года до 3-х лет)

Подразделение: МАДОУ «Кондратовский детский сад «Ладошки»

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"

Д.И. Сидорова / *Сидорова Д.И.*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

О.Н. Дмитриева / *Дмитриева О.Н.*



День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ реч.	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
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,44	5,02	28,08	179,24	0,12	0,15	0,98	22,7	23,53	79,52	28,50	16,34
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,01	2,52	12,76	85,72	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,95	17,60
ТТК 69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02	0,02	20,0	6,90	21,00	3,90	0,37
Итого по подменю:			10,75	12,04	56,33	376,58	0,19	0,30	2,09	51,2	45,91	117,64	55,35	34,31

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ. (200)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого по подменю:			1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80

ОБЕД

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10	5,10	9,00	4,20	0,15
152/2013	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	180	2,02	2,14	14,95	87,13	0,09	0,05	11,88	10,94	45,76	17,32	0,71
329/2021	БИГУС 180	180	15,05	26,04	8,04	326,70	0,05	0,07	62,82	70,04	52,96	28,12	0,99
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,05		23,79	95,38				0,23			0,02
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01			2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			19,21	28,51	62,15	582,02	0,18	0,14	76,80	92,91	135,42	56,04	2,60

ПОЛДНИК

	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01		4,80	18,20	3,60	0,32
--	---------------------	----	------	------	-------	-------	------	------	--	------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	ккал	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
535/13	КЕФИР(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				
Итого по подмену:																			
УЖИН																			
354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(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)	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)			9,03	36,13							0,30	0,02	0,01	0,03				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ (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)	1,12	0,22	9,88	45,98			0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подмену:																			
Итого за день: 0,00 руб. 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. 55,45 53,91 212,71 1557,68 0,74 1,01 106,38 140,1 424,31 682,77 214,70 49,05																			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,31	25,60	31,83	29,35
2-ой завтрак: 5 %	2,38	0,43	9,95	6,19
Обед: 35 %	45,62	60,66	22,59	36,90
Полдник: 15 %	17,52	10,09	10,56	11,28
Ужин: 25 %	35,88	17,91	25,69	24,61
Итого за день: 100 %	127,71	114,68	100,62	108,32

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8

Зав. производством

Калькулятор

Венг / *Венг* //

"Согласовано"

С.А. Иванова

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
171/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР-ИЗДЕЛИЯМИ(150)	150	4,20	3,84	14,74	110,36	0,06	0,16	1,37	16,5	17,38	11,00	16,62	21,20
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)170	170	2,80	2,38	12,66	83,26	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44
Итого по подменю:			11,67	13,76	42,89	342,07	0,14	0,34	2,55	66,0	136,61	101,22	44,65	39,04

2-ой ЗАВТРАК

118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	шт	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:			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

112/13	ПОМИДОР ПОРЦ. (30)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(180)	180	1,64	4,84	9,85	89,56	0,05	0,05	15,87	7,2	31,14	42,46	19,73	0,88
412/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(180)	180	20,51	15,72	15,31	284,74	0,11	0,07	17,95		15,49	60,83	26,17	0,93
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18	0,03	0,03	5,31		15,69	23,90	17,00	1,05
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			24,97	21,21	56,14	515,32	0,24	0,17	46,63	7,2	73,12	162,69	75,30	3,86

ПОЛДНИК

560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (50)	50	7,55	3,39	23,42	154,37	0,06	0,09	0,04	21,1	31,55	70,19	9,90	0,53
--------	--------------------------	----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

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
534/13	МОЛОКО КИПАЧНОЕ	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

311/2016	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(180)	180	22,79	12,87	26,51	313,02	0,37	2,39	39,15	8682,5	34,79	418,26	38,26	8,18
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ый ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			25,43	13,25	55,29	442,14	0,41	2,41	39,15	8682,5	43,71	452,50	46,09	9,05

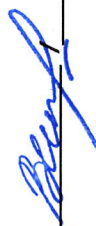
Итого за день: 0,00 руб. 74,22 55,76 194,59 1577,05 0,94 3,26 100,32 8791,8 321,99 797,75 205,94 84,68

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	27,79	29,28	21,13	24,43
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 35 %	59,45	45,13	27,66	36,81
Полдник: 15 %	27,98	15,19	15,01	16,65
Ужин: 25 %	63,95	28,83	27,44	32,30
Итого за день: 100 %	180,12	119,28	96,06	113,37

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,6

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"

О.А.Иванова / *И.А.Иванова* / *С.В.*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг															
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
ЗАВТРАК																									
226/13	КАША "ДРУЖБА"(140)	140	3,63	4,75	19,55	135,47	0,07	0,12	0,93	21,5	13,84	34,31	21,45	14,61											
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,15	59,75	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31	9,03											
ТТК № 72/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/10)	40	2,29	0,87	21,92	104,67	0,03	0,01	0,05		7,10	20,40	4,60	0,49											
Итого по подменю:			7,18	6,75	52,62	299,89	0,12	0,20	1,57	26,0	27,54	54,77	32,36	24,13											

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ. (200)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
Итого по подменю:			1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80

ОБЕД

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	30	0,32	3,08	1,90	36,55	0,01	0,01	8,09		9,26	6,12	3,53	0,36
64/2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(180)	180	1,89	5,16	11,71	100,83	0,09	0,06	12,09	7,2	19,58	56,99	22,00	0,79
352/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(60)	60	9,80	2,80	4,79	83,59	0,07	0,10	1,36	31,3	27,33	124,51	29,79	1,90
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (110)	110	2,18	5,38	17,54	127,27	0,13	0,08	21,78		10,89	63,26	25,05	0,98
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	180	0,29	0,13	17,53	72,41	0,01	0,02	117,00		5,45	1,44	1,44	0,28
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			16,36	16,85	68,27	490,07	0,34	0,28	160,32	38,5	79,11	280,02	88,21	5,04

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
609/13	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,0	5,80	18,00	4,00	0,42
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70								
Итого по подмену:			8,70	6,46	36,48	238,86	0,02	0,01		2,0	5,80	18,00	4,00	0,42

УЖИН

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ(40)	40	0,65	3,33	3,88	48,09	0,03	0,03	3,71		11,01	22,98	14,06	0,35
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (140)	140	12,55	18,42	3,28	229,09	0,08	0,47	0,70	263,0	57,45	168,55	17,88	12,95
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подмену:			15,90	22,14	36,10	407,19	0,15	0,52	6,89	263,0	79,84	227,11	40,50	14,21

Итого за день: 0,00 руб. 49,14 52,40 213,67 1522,61 0,65 1,03 172,78 329,6 206,29 593,90 173,07 46,60

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,38	14,19	28,20	22,73
2-ой завтрак: 5 %	2,38	0,43	9,95	6,19
Обед: 35 %	38,95	35,85	33,63	35,00
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	37,86	47,11	17,78	29,08
Итого за день: 100 %	117,29	111,32	107,53	110,07

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,4

Зав. производством  / Калькулятор  //

"Согласовано"

Ольга Владимировна Т. В.

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	130	5,06	5,07	23,62	160,34	0,14	0,12	0,95	20,4	18,10	61,64	31,77	15,28
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44
Итого по подменю:			9,73	12,61	48,14	344,92	0,18	0,17	1,02	61,4	123,30	140,66	40,68	15,75

2-ой ЗАВТРАК

118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	шт	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:			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(180)	180	1,59	4,18	8,16	76,63	0,06	0,05	15,16	23,4	23,99	42,35	16,02	0,57
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	9,03	17,41	6,32	218,12	0,02	0,03	0,18	18,1	5,22	8,68	3,53	2,89
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82	0,07	0,02		19,8	8,45	34,75	6,12	0,62
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			16,74	25,93	66,26	565,38	0,19	0,12	17,44	61,3	49,63	122,48	36,27	4,99

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
592/13	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	4,67	1,63	44,52	211,41	0,08	0,03	0,06	5,3	10,33	42,00	8,23	0,73			
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:			9,02	5,38	50,52	286,56	0,14	0,29	1,11	35,3	190,33	177,00	29,23	0,88			

УЖИН

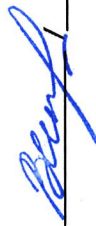

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,18	59,88	0,02	0,07	0,59	4,5	6,62	0,08	6,33	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. 71,77 58,79 233,97 1751,95 0,69 1,13 30,93 216,2 577,23 757,21 170,52 41,57

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	23,31	26,83	23,96	24,80
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 35 %	39,86	55,17	32,63	40,38
Полдник: 15 %	21,48	11,45	24,89	20,47
Ужин: 25 %	85,52	30,79	27,31	35,39
Итого за день: 100 %	171,12	125,09	113,61	124,21

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,2

Зав. производством  / Калькулятор 

"Согласовано"

Анна Дмитриевна Т.Б.

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																								
168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,36	4,86	28,54	179,38	0,12	0,14	0,95	21,7	37,45	113,66	26,63	15,23										
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03										
ТТК 69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37										
Итого по подменю:			12,05	13,11	59,63	404,70	0,20	0,36	2,71	55,2	63,52	134,80	49,43	42,63										

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(200)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
Итого по подменю:			1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80

ОБЕД

62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (30)	30	0,58	1,61	4,48	34,69	0,03	0,02	5,55		4,10	17,60	6,51	0,27
69/2011	СУП С КЛЕЦКАМИ(180)	180	1,93	2,50	12,04	78,39	0,07	0,05	8,28	15,9	10,79	39,70	13,40	0,57
417/13	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ(60)	60	10,77	5,38	6,23	116,44	0,02	0,03	0,20	1,5	4,38	7,23	3,71	3,20
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84	0,06	0,07	60,12	20,0	67,38	52,83	27,57	1,06
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,20	0,16	11,33	47,52	0,01	0,01	5,87		8,35	5,29	4,01	0,88
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			18,29	13,86	61,36	443,30	0,22	0,19	80,02	37,4	101,60	150,35	61,60	6,71

ПОЛДНИК

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	
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 КИПАЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0		21,00	0,15	21,00	30,00
Итого по подмену:			7,15	6,10	44,55	261,70	0,10	0,24	1,95	15,0		26,50	25,15	25,50	30,40

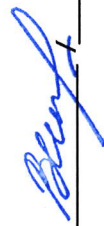

УЖИН

ТТК № 299/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ(150)	150	16,19	2,73	21,92	177,00	0,23	0,17	25,09	6,7		47,52	245,52	72,34	1,79
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)(30)	30	0,39	1,10	2,48	21,38	0,01	0,01	2,03	6,0		1,55	4,80	2,49	0,13
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26						0,32	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01					2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подмену:			18,46	4,13	48,26	304,06	0,27	0,19	27,12	12,7		55,99	278,06	81,26	2,68
Итого за день: 0,00 руб.			56,95	37,40	234,00	1500,36	0,81	1,00	115,80	120,4		261,61	602,36	225,79	85,22

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,69	27,89	29,37	28,91
2-ой завтрак: 5 %	2,38	0,43	9,95	6,19
Обед: 35 %	43,55	29,49	30,23	31,66
Полдник: 15 %	17,02	12,98	21,95	18,69
Ужин: 25 %	43,95	8,79	23,77	21,72
Итого за день: 100 %	135,60	79,57	115,27	107,17

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,1

Зав. производством  /  Калькулятор

"Согласовано"

Савицкая Татьяна Сергеевна

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

Дмитриева О.Н.



День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг															
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
ЗАВТРАК																									
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(150)	150	5,06	6,38	19,29	154,76	0,15	0,16	1,15	24,0	28,20	81,85	39,19	18,62											
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,79	2,38	12,67	83,27	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40											
ТТК № 72/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/10)	40	2,29	0,87	21,92	104,67	0,03	0,01	0,05		7,10	20,40	4,60	0,49											
Итого по подменю:			10,14	9,63	53,88	342,70	0,22	0,30	2,31	32,5	49,63	113,47	62,92	36,51											

2-ой ЗАВТРАК

118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	шт	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:			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

112/13	ПОМИДОР ПОРЦ. (30)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ый ВАР)(180)	180	4,51	3,06	16,03	109,66	0,18	0,07	12,78	14,4	30,51	84,40	31,03	1,53
327/2021	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА(60)	60	12,95	25,48	2,28	290,25	0,01	0,01	1,15	15,7	2,98	6,64	1,76	0,11
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(110)	110	2,73	2,44	14,87	92,42	0,09	0,05		10,4	4,92	64,85	43,00	1,45
ТТК 526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,53	51,98	0,01	0,01	3,60		6,03	3,96	3,24	0,82
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			22,54	31,48	61,65	620,15	0,34	0,16	25,03	40,5	55,24	195,35	91,43	4,91

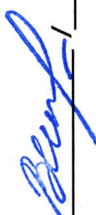

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,0	5,80	18,00	4,00	0,42				
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70												
Итого по подмену:			8,70	6,46	36,48	238,86	0,02	0,01	2,0	5,80	18,00	4,00	0,42					
УЖИН																		
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ(40)	40	0,65	3,33	3,88	48,09	0,03	0,03	3,71		11,01	22,98	14,06	0,35				
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (140)	140	12,55	18,42	3,28	229,09	0,08	0,47	0,70	263,0	57,45	168,55	17,88	12,95				
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подмену:			15,90	22,14	36,10	407,19	0,15	0,52	6,89	263,0	79,84	227,11	40,50	14,21				
Итого за день: 0,00 руб.			57,68	70,11	197,91	1653,30	0,76	1,01	44,23	338,1	206,51	564,93	207,85	58,25				

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	25,26	20,40	27,81	25,32
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 35 %	53,67	66,98	32,57	45,58
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	37,86	47,11	19,96	30,35
Итого за день: 100 %	138,45	149,09	103,13	121,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6

Зав. производством  /  Калькулятор

"Согласовано"

Александр Александрович

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

Александр Александрович

Дмитриева О.Н.



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг															
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
ЗАВТРАК																									
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,84	5,85	27,24	184,93	0,16	0,14	1,09	23,6	20,89	71,12	36,66	17,63											
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,01	2,52	12,76	85,72	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,95	17,60											
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44											
Итого по подменю:			13,52	15,91	55,49	419,10	0,24	0,32	2,27	73,1	141,27	167,24	68,51	35,67											

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(200)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
Итого по подменю:			1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80

ОБЕД

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,34	3,08	3,21	41,91	0,01	0,01	6,39		8,87	8,73	5,42	0,26
136/13	СВЕКОЛЬНИК(180)	180	1,86	3,91	12,80	93,80	0,06	0,06	13,10	21,6	32,38	53,62	23,00	1,12
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	10,77	5,38	6,23	116,44	0,02	0,03	0,20	1,5	4,38	7,23	3,71	3,20
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82	0,07	0,02		19,8	8,45	34,75	6,12	0,62
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			18,88	16,68	73,45	519,39	0,19	0,13	19,69	42,9	60,95	132,03	44,65	5,96

ПОЛДНИК

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
572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(50)	50	4,60	6,13	25,40	175,21	0,10	0,09	6,05	29,2	14,51	53,63	14,58	4,54
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00
Итого по подмену:			8,80	9,88	32,45	253,96	0,16	0,32	8,00	44,2	35,51	53,78	35,58	34,54

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,18	59,88	0,02	0,07	0,59	4,5	6,62	0,08	6,33	9,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подмену:			35,88	14,47	59,25	510,69	0,15	0,53	1,36	58,0	197,97	306,07	55,34	17,75

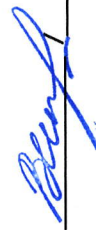
Итого за день: 0,00 руб. 78,08 57,14 240,84 1789,74 0,76 1,32 35,32 218,2 449,70 673,12 212,08 96,72

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

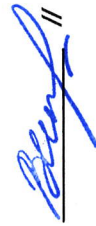
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	32,19	33,85	27,33	29,94
2-ой завтрак: 5 %	2,38	0,43	9,95	6,19
Обед: 35 %	44,95	35,49	36,18	37,10
Полдник: 15 %	20,95	21,02	15,99	18,14
Ужин: 25 %	85,43	30,79	29,19	36,48
Итого за день: 100 %	185,90	121,57	118,64	127,84

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,1

Зав. производством



Калькулятор



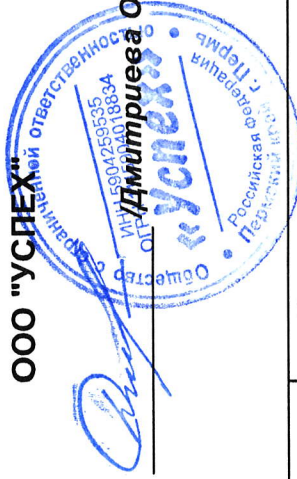
"Согласовано"

Анна Дмитриевна Т.В.

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

Дмитриева О.Н./



День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N реч.	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
274/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(150)	150	4,13	5,20	25,11	163,75	0,05	0,15	1,15	24,0	15,26	35,88	23,94	17,95
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,15	59,75	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31	9,03
ТТК 69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37
Итого по подменю:			7,69	10,83	51,75	335,12	0,10	0,24	1,74	48,5	28,76	56,94	34,15	27,35

2-ой ЗАВТРАК

118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	шт	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:			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
159/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(180)	180	5,70	10,58	12,20	166,84	0,08	0,10	15,36	10,8	24,15	110,85	31,00	1,10
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ.(60)	60	9,55	8,64	6,32	141,24	0,05	0,11	0,18	18,1	9,86	105,69	14,88	4,29
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84	0,06	0,07	60,12	20,0	67,38	52,83	27,57	1,06
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18	0,03	0,03	5,31		15,69	23,90	17,00	1,05
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			20,88	23,75	61,41	542,91	0,26	0,33	83,07	48,9	128,78	329,97	101,05	8,38

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б		Ж	У	ккал		B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
			3,55	4,76	4,76	30,80	180,21	0,06	0,03	0,05	7,9	7,88	32,87	5,83	1,27					
432/11	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,55	4,76	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						
Итого по подмену:			7,90	8,51	36,80	255,36	0,12	0,29	1,10	37,9	187,88	167,87	26,83	1,42						

УЖИН



ТТК №8	ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	14,87	7,32	6,46	151,24	0,25	1,76	26,15	6452,2	11,67	249,28	17,41	9,76
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,75	4,83	18,33	127,76	0,14	0,11	21,81	23,5	14,76	64,16	27,48	4,82
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ый ВАРИАНТ).	180	0,06	0,01	9,25	37,28			2,48		2,80	1,40	0,77	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подмену:			20,32	12,54	53,76	409,14	0,43	1,89	50,44	6475,7	37,83	349,04	53,46	15,49

Итого за день: 0,00 руб. 57,19 56,03 213,52 1586,93 0,94 2,77 146,35 6611,2 399,25 914,82 224,49 54,84

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,31	23,04	25,49	23,94
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 35 %	49,71	50,53	30,25	38,78
Полдник: 15 %	18,81	18,11	18,13	18,24
Ужин: 25 %	48,38	26,68	26,48	29,22
Итого за день: 100 %	136,17	119,21	105,18	113,35

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

Зав. производством  / Калькулятор  //

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				
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70												
Итого по подмену:			8,70	6,46	36,48	238,86	0,02	0,01	2,0	5,80	18,00	4,00	0,42					
УЖИН																		
300/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(180)	180	26,35	13,91	15,98	294,49	0,18	0,35	4,16	128,6				77,60	337,95	64,55		5,95
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ый ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26								0,32	0,04	0,03		0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01					5,00	16,25	3,50			0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01					5,75	26,50	6,25			0,78
Итого по подмену:			29,65	14,39	49,69	446,83	0,24	0,37	4,16	128,6				88,67	380,74	74,33		7,04
Итого за день: 0,00 руб.			70,33	67,53	221,24	1773,94	0,74	0,91	78,21	232,1				324,67	711,43	204,38		48,34

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	29,21	31,68	25,71	27,99
2-ой завтрак: 5 %	2,38	0,43	9,95	6,19
Обед: 35 %	45,12	67,21	32,76	44,72
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	70,60	30,62	26,66	33,18
Итого за день: 100 %	168,02	143,68	113,05	129,13

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,3

Зав. производством _____

Калькулятор _____

"Согласовано"

С.А. Шихина

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

О.Н. Дмитриева

ООО "УСПЕХ" Ответственный
ИИН 7401259535
ОГРН 7401018834
Дмитриева О.Н.
"Успех"
Российская Федерация
Пермский край

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(140)	140	5,01	4,50	26,57	166,78	0,11	0,13	0,89	20,0	34,93	106,02	24,86	14,23
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03
ТТК № 72/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/10)	40	2,29	0,87	21,92	104,67	0,03	0,01	0,05		7,10	20,40	4,60	0,49
Итого по подменю:			11,69	9,12	64,09	385,15	0,19	0,34	2,70	33,5	61,20	126,56	48,36	41,75

2-ой ЗАВТРАК

118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	шт	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:			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

1/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКочАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,76	3,09	3,12	43,33	0,02	0,02	17,33		19,77	15,08	7,56	0,27
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(180)	180	2,19	3,53	9,46	78,35	0,06	0,08	13,49	17,1	23,62	35,24	20,18	5,91
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ	60	10,77	5,38	6,23	116,44	0,02	0,03	0,20	1,5	4,38	7,23	3,71	3,20
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82	0,07	0,02		19,8	8,45	34,75	6,12	0,62
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			19,63	16,31	70,02	505,36	0,20	0,16	31,02	38,4	63,09	120,00	43,97	10,76

ПОЛДНИК

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
579/13	БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"(50)	50	3,88	8,05	29,71	206,79	0,07	0,05	0,16	35,2	10,01	33,74	7,33	2,91
534/13	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00
Итого по подменю:			8,08	11,80	36,76	285,54	0,13	0,28	2,11	50,2	31,01	33,89	28,33	32,91

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(30)	30	0,77	1,45	4,92	35,76	0,01	0,04	0,29	7,0	3,74	1,41	3,34	4,53
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:			35,44	14,80	56,61	501,27	0,14	0,50	3,54	60,6	197,82	308,78	53,11	13,31

Итого за день: 0,00 руб.

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 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 35 %	66,93	44,19	34,49	41,38
Полдник: 15 %	19,24	25,11	18,11	20,40
Ужин: 25 %	84,38	31,49	27,89	35,81
Итого за день: 100 %	199,33	121,04	116,89	128,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,8

Зав. производством  /

Калькулятор

 //