

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Ладощки»

/ Т.В. Ташкинова /



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»

Генеральный директор



МП

Примерное десятидневное меню

Период : Весна - Лето 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"

Лавров / Павлова Т.В.

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



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
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(170)	170	6,16	5,68	31,82	203,07	0,14	0,17	1,11	25,7	90,12	26,66	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	19,75	18,14	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	21,00	6,90	3,90	0,37
Итого по подменю:			11,99	13,13	62,32	415,38	0,21	0,35	2,41	55,7	130,87	51,70	62,95	39,58

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 (50)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		15,00	8,50	7,00	0,25
152/2013	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,25	2,37	16,61	96,81	0,09	0,05	13,20		50,84	12,16	19,24	0,79
ТТК №329/202	БИГУС (200)	200	15,80	27,29	8,92	344,47	0,06	0,08	69,78		58,81	77,81	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			13,00	4,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			26,50	5,75	6,25	0,78
Итого по подменю:			21,38	30,15	77,22	665,74	0,22	0,16	86,48		164,15	108,49	66,51	3,16

ПОЛДНИК

	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ	50	5,35	0,60	35,60	169,20	0,08	0,02			45,50	12,00	9,00	0,80
--	-----------------	----	------	------	-------	--------	------	------	--	--	-------	-------	------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
535/13	КЕФИР	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:			11,15	5,60	43,60	269,40	0,16	0,36	1,40	40,0	252,00	225,50	37,00	1,00

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.			66,91	58,96	261,56	1844,42	0,90	1,17	116,95	160,1	487,53	821,98	253,19	56,92

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 %	1,85	0,33	7,74	4,81
Обед: 35 %	39,59	50,25	29,59	36,99
Полдник: 15 %	20,65	9,33	16,70	14,97
Ужин: 25 %	39,61	16,47	22,31	22,63
Итого за день: 100 %	123,91	98,27	100,21	102,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9

Зав. производством



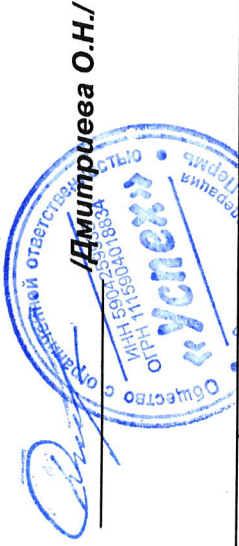
Калькулятор



"Согласовано"

Анна Трапезникова Т.В.

"Утверждаю"
ООО "УСПЕХ"



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
171/13	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
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:			14,75	16,99	50,04	411,98	0,16	0,44	3,23	83,5	193,93	135,86	56,06	49,22

2-ой ЗАВТРАК

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:			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.	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
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	23,99	18,57	18,72	337,93	0,14	0,09	21,94		18,94	74,37	32,00	1,14
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. (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:			29,90	24,78	68,80	617,69	0,30	0,22	57,38	8,0	85,98	197,95	89,97	4,62

ПОЛДНИК

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
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:			13,15	8,39	32,82	259,37	0,14	0,39	2,64	41,1	59,55	70,39	37,90	40,53


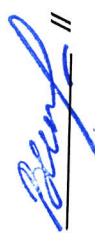
УЖИН

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
420/13	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:			30,99	25,53	74,98	653,67	0,51	2,98	43,99	10958,1	49,65	544,16	57,98	10,78
Итого за день: 0,00 руб.			89,19	76,09	236,44	1987,11	1,14	4,05	117,24	11090,7	405,11	959,36	250,91	107,35

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	27,31	28,32	19,17	22,89
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	3,75	2,47
Обед: 35 %	90,83	58,10	26,36	43,61
Полдник: 15 %	24,35	13,98	12,57	14,41
Ужин: 25 %	54,41	42,00	28,54	35,68
Итого за день: 100 %	197,65	143,07	90,41	119,06

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,2

Зав. производством  / Калькулятор  //

"Согласовано"

Станиславович ИВ

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



День 3

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														
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 № 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
			8,11	7,84	58,09	335,35	0,13	0,23	1,83	30,8	31,25	62,42	37,78	28,26
Итого по подменю:														
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
			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:														

2-ой ЗАВТРАК

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	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
352/13	КОПЛЕТА 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
431/13	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
			19,53	20,27	81,55	586,73	0,39	0,31	169,63	40,5	91,80	326,37	99,93	5,94
Итого по подменю:														

ПОЛДНИК

№ 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
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
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00								
Итого по подменю:			11,75	9,90	61,20	380,90	0,04	0,03		5,0	14,50	45,00	10,00	1,05

УЖИН

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ (50)	50	0,82	4,17	4,82	59,98	0,03	0,04	4,65		13,77	28,76	17,59	0,43
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			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:			17,63	24,43	43,23	463,18	0,18	0,57	8,16	282,1	89,20	253,74	47,35	15,45
Итого за день: 0,00 руб.			58,02	62,64	264,27	1852,76	0,76	1,16	183,62	358,5	240,75	701,53	203,06	53,50

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	15,02	13,07	22,26	18,63
2-ой завтрак: 5 %	1,85	0,33	7,74	4,81
Обед: 35 %	36,17	33,78	31,25	32,60
Полдник: 15 %	21,76	16,50	23,45	21,16
Ужин: 25 %	32,65	40,72	16,56	25,73
Итого за день: 100 %	107,44	104,40	101,25	102,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,6

Зав. производством  / Калькулятор  //

"Согласовано"

Савицкая Е.Б.

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



День 4

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		
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

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:			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 (50)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
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
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(70)	70	11,14	10,08	7,37	164,78	0,06	0,12	0,21	21,2	11,51	123,31	17,36	5,00
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			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:			20,65	19,90	78,50	575,67	0,27	0,24	20,55	70,6	65,53	260,64	57,19	7,49



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		
															К	В
592/13	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА(50)	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	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:			10,47	6,63	52,52	311,61	0,16	0,37	1,46	45,3	250,33	222,00	36,23	0,93		
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			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		
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.			79,91	56,53	261,34	1873,53	0,83	1,38	34,63	249,5	707,87	987,41	208,49	47,73		

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 %	0,74	0,67	3,75	2,47
Обед: 35 %	38,24	33,17	30,08	31,98
Полдник: 15 %	19,39	11,05	20,12	17,31
Ужин: 25 %	67,94	24,48	25,96	30,55
Итого за день: 100 %	147,98	94,22	100,13	104,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

Зав. производством  / Калькулятор  //

"Согласовано"

Александр / Александров

"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		
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. (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 (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
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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
608/13	ПРЯНИК(50)	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,01				5,50	25,00	4,50	0,40
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	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:			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

ТТК № 299/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	200	21,58	3,64	29,23	236,00	0,30	0,23	33,45	9,0	63,36	327,36	96,45	2,39
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ(ПОРЦ)	50	0,64	1,84	4,13	35,63	0,02	0,02	3,38	10,0	2,58	8,00	4,15	0,21
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:			25,52	5,96	67,07	423,97	0,38	0,27	36,83	19,0	77,01	378,15	110,38	3,69

Итого за день: 0,00 руб. 70,52 44,50 277,17 1791,18 1,03 1,23 143,18 140,4 317,16 753,56 281,60 102,17

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,41	23,52	24,64	24,27
2-ой завтрак: 5 %	1,85	0,33	7,74	4,81
Обед: 35 %	41,24	28,13	30,15	30,88
Полдник: 15 %	15,83	12,25	17,97	16,00
Ужин: 25 %	47,26	9,93	25,70	23,55
Итого за день: 100 %	130,59	74,17	106,20	99,51

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,9

Зав. производством _____ / Калькулятор _____ //

"Согласовано"

Тамара Ю.В.

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г					Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	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 № 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:			11,31	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

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:			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.	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
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:			33,96	45,40	99,58	942,79	0,57	0,27	32,26	65,6	75,02	341,31	179,34	8,17

ПОЛДНИК

Итого по подменю:			33,96	45,40	99,58	942,79	0,57	0,27	32,26	65,6	75,02	341,31	179,34	8,17
-------------------	--	--	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	--------	------

№ 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 (50)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,0		14,50	45,00	10,00	1,05
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00									
Итого по подменю:			11,75	9,90	61,20	380,90	0,04	0,03		5,0		14,50	45,00	10,00	1,05

УЖИН

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ (50)	50	0,82	4,17	4,82	59,98	0,03	0,04	4,65		13,77	28,76	17,59	0,43
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,45	19,77	3,52	245,84	0,09	0,51	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			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:			17,63	24,43	43,23	463,18	0,18	0,57	8,16	282,1	89,20	253,74	47,35	15,45

Итого за день: 0,00 руб. 75,05 90,95 272,39 2208,22 1,06 1,23 53,07 389,5 250,62 777,45 317,22 68,93

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,76	18,10	23,57	21,71
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	3,75	2,47
Обед: 35 %	62,89	75,67	39,87	53,37
Полдник: 15 %	21,76	16,50	23,45	21,16
Ужин: 25 %	32,65	40,72	16,56	25,73
Итого за день: 100 %	139,80	151,65	107,20	124,44

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,7

Зав. производством  / Калькулятор  //

"Согласовано"

Ольга Александровна Т.К.

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

Дмитриева О.Н.



День 7

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 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. (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 (50)	50	0,57	5,13	5,36	69,84	0,02	0,02	10,65		14,79	14,55	9,04	0,44
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 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
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			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:			22,89	20,92	89,77	638,82	0,24	0,17	25,37	49,2	75,80	163,03	55,15	7,19

ПОЛДНИК

Итого по подменю:			22,89	20,92	89,77	638,82	0,24	0,17	25,37	49,2	75,80	163,03	55,15	7,19
-------------------	--	--	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(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	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 подмену:		10,20	11,13	34,80	280,21	0,18	0,39	8,65	49,2	42,51	53,83	42,58	44,54			

Итого по подмену:

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(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)	0,02		7,93	31,79					0,08			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ый ВАРИАНТ)(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.	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	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подмену:		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 по подмену:

Итого за день: 0,00 руб. 86,01 64,80 270,26 2008,03 0,85 1,49 41,94 242,0 526,13 744,36 238,53 112,30

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 %	1,85	0,33	7,74	4,81
Обед: 35 %	42,39	34,87	34,39	35,49
Полдник: 15 %	18,89	18,55	13,33	15,57
Ужин: 25 %	67,94	24,48	25,96	30,55
Итого за день: 100 %	159,28	108,00	103,55	111,56

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"

Александр Шамшуров Т.Б.

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



День 8

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
274/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(170)	170	4,68	5,81	28,36	184,51	0,06	0,17	1,30	26,8	17,27	40,66	27,14	20,34
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:			8,38	11,56	56,24	362,52	0,11	0,27	1,95	51,8	31,50	61,73	38,06	30,74

2-ой ЗАВТРАК

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:			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 (50)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
159/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(200)	200	7,77	14,65	13,55	217,12	0,10	0,13	18,00	12,0	30,32	145,51	38,42	1,39
ТТК 386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ (70)	70	11,14	10,08	7,37	164,78	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	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. (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:			26,24	30,12	73,82	671,30	0,33	0,40	98,07	56,8	155,38	409,61	121,40	9,94

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	3,55	4,76	30,80	180,21	0,06	0,03	0,05	7,9	32,87	5,83	1,27				
535/13	КЕФИР	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	180,00	28,00	0,20				
Итого по подменю:		9,35	9,76	38,80	280,41	0,14	0,37	1,45	47,9	247,88	212,87	33,83	1,47			

УЖИН

ТТК № 3	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	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 ПЮРЕ(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	0,06	0,01	10,28	41,42			2,76		3,12	1,56	0,86	0,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	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	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
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. 73,83 66,23 243,95 1867,05 1,19 3,79 175,41 9524,3 505,56 1191,88 269,98 66,16

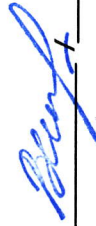
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	15,52	19,27	21,55	20,14
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	3,75	2,47
Обед: 35 %	48,59	58,23	28,28	39,70
Полдник: 15 %	17,31	16,27	14,87	15,58
Ужин: 25 %	54,56	23,98	25,02	28,25
Итого за день: 100 %	136,72	118,42	93,47	106,13

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,3

Зав. производством _____

Калькулятор _____




"Согласовано"

Анна / *Трапезникова Г.В.*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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		
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. (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

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	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:			22,14	36,06	78,07	725,31	0,36	0,25	73,90	32,0	91,71	224,06	88,02	5,03

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	8,00	5,00	24,00	173,00												
Итого по подмену:		11,75	9,90	61,20	380,90	0,04	0,03	5,0	14,50	45,00	10,00	1,05					

УЖИН

300/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	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)			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	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	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подмену:		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. 81,65 79,36 268,64 2115,29 0,83 1,07 85,07 266,5 406,75 845,46 238,24 55,31

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 %	1,85	0,33	7,74	4,81
Обед: 35 %	41,00	60,10	31,62	41,29
Полдник: 15 %	21,76	16,50	23,45	21,16
Ужин: 25 %	52,98	27,00	21,61	26,99
Итого за день: 100 %	144,33	132,73	106,18	118,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"

Александр / *Дмитриева Т.В.*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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
168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ 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
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:			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

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:			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 БЕЛОКочАНОЙ КАПУСТЫ(50)	50	1,26	5,15	5,21	72,22	0,02	0,03	28,88		32,95	25,13	12,60	0,46
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 КУРЬ(70)	70	12,57	6,27	7,29	135,91	0,02	0,03	0,23	1,8	5,12	8,47	4,34	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			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			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:			23,95	20,52	86,59	626,78	0,24	0,20	44,10	44,2	84,32	153,32	55,64	12,54

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества, г		Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Б		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
579/13	БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"(50)	3,88	8,05	29,71	206,79	206,79	0,07	0,05	0,16	35,2	10,01	33,74	7,33	2,91
534/13	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	5,60	5,00	9,40	105,00	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
Итого по подменю:		9,48	13,05	39,11	311,79	311,79	0,15	0,35	2,76	55,2	38,01	33,94	35,33	42,91

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	31,97	12,96	22,75	335,50	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	1,28	2,41	8,20	59,60	59,60	0,02	0,06	0,49	11,7	6,24	2,36	5,57	7,54
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	0,06	0,01	10,24	41,28	41,28			2,76		3,09	1,54	0,84	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	1,90	0,20	12,30	58,60	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	1,40	0,28	12,35	57,48	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:		36,61	15,86	65,84	552,46	552,46	0,17	0,52	4,02	65,3	202,78	318,44	57,37	16,54

Итого за день: 0,00 руб. 83,79 60,46 273,02 1971,15 0,81 1,49 63,96 204,4 411,97 666,16 213,13 121,96

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	25,00	17,72	27,51	24,27
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	3,75	2,47
Обед: 35 %	44,35	34,20	33,18	34,82
Полдник: 15 %	17,56	21,75	14,98	17,32
Ужин: 25 %	67,80	26,43	25,23	30,69
Итого за день: 100 %	155,44	100,77	104,66	109,57

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

Зав. производством

Калькулятор

