

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Ладюшки»

 / Т.В. Ташкинова /

МП

«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

 / К.З. Дмитриев /



Примерное десятидневное меню

Период: Межсезонье 2025 г.

1 ступень (от 1 года до 3-х лет)

Подразделение: МАДОУ «Кондратовский детский сад «Ладюшки»

На основе «Сборника технологических нормативов,

Рецептур блок и кулинарных изданий 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"

//

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.З. /

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

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 ВАРЯНТ)(170)	170	3,01	2,52	12,76	85,72	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,95	17,60		
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36		
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07		
Итого по подменю:			13,07	11,45	56,26	380,31	0,19	0,33	2,16	52,2	142,71	174,14	60,35	34,37		

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

ТТК № 10	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ(30)	30	0,46	1,58	3,10	28,47	0,02	0,02	4,20		4,56	13,35	5,82	0,23		
152/2013	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	180	2,02	2,14	14,95	87,13	0,09	0,05	11,88		10,94	45,76	17,32	0,71		
329/2021	БИГУС 180	180	15,05	26,04	8,04	326,70	0,05	0,07	62,82		70,04	52,96	28,12	0,99		
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФРУКТОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,05		23,79	95,38					0,23			0,02		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подменю:			19,46	30,06	64,68	607,10	0,19	0,15	78,90		92,37	139,77	57,66	2,68		

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	Мg	Fe			
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01			4,80	18,20	3,60	0,32			
535/13	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15			
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09			
Итого по подменю:			6,87	4,37	29,55	185,01	0,12	0,29	10,55	30,0	200,00	163,65	33,15	2,56			

УЖИН

354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(60)	60	11,74	3,21	5,51	97,87	0,07	0,10	0,42	29,4	27,03	137,13	31,22	3,15			
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,75	4,83	18,33	127,76	0,14	0,11	21,81	23,5	14,76	64,16	27,48	4,82			
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:			17,13	8,42	52,59	354,62	0,25	0,23	22,23	52,9	50,69	235,51	66,51	8,84			

Итого за день: 0,00 руб. 57,03 54,40 213,18 1570,34 0,76 1,01 115,84 135,1 492,77 720,07 221,67 49,85

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	31,12	24,36	27,71	27,17
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	46,33	63,96	31,87	43,36
Полдник: 15 %	16,36	9,30	14,56	13,22
Ужин: 25 %	40,79	17,91	25,91	25,33
Итого за день: 100 %	135,79	115,74	105,02	112,17

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

//

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.З. /

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА	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		
	ЖИДКАЯ(150)															
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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		
	(1-ЫЙ ВАР)170															
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36	
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01			20,0	1,20	1,50	0,01		

Итого по подменю:

10,15 13,26 47,45 349,65 0,22 0,31 2,26 52,5 49,43 114,07 62,22 36,39

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

17/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,48	3,03	0,98	33,06	0,01	0,01	7,59		12,59	9,33	4,31	0,17		
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(180)	180	1,64	4,84	9,85	89,56	0,05	0,05	15,87	7,2	31,14	42,46	19,73	0,88		
ТТК № 3	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,31	5,56	7,30	128,61	0,20	1,31	19,79	4643,4	16,74	200,07	16,62	9,65		
300/2013	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(110)	110	3,40	5,16	21,42	145,68	0,07	0,04	3,11	26,4	13,93	39,98	13,12	0,66		
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:

20,32 19,20 69,39 531,51 0,39 1,45 51,67 4677,0 96,69 343,44 77,18 13,14

№ п/п	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		

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			
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 полднику: 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

411/13	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (180)	180	23,26	20,23	32,62	405,58	0,04	0,03	1,41		8,81	73,81	25,89	0,56			
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 ужину: 25,90 20,61 61,40 534,70 0,08 0,05 1,41 17,73 108,05 33,72 1,43

Итого за день: 0,00 руб. 68,62 60,31 218,81 1692,28 0,82 2,14 59,33 4765,7 223,40 642,90 208,02 82,89

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,17	28,21	23,37	24,98
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	48,38	40,85	34,18	37,96
Полдник: 15 %	27,98	15,19	15,01	16,65
Ужин: 25 %	104,29	63,89	30,25	49,36
Итого за день: 100 %	206,00	148,36	107,79	132,05

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,5

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

//

"Утверждаю"

ООО "АВРФА"

Дмитриев К.З. /

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

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			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36			
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13			
Итого по подменю:			7,18	6,75	52,62	299,89	0,12	0,20	1,57	26,0	27,54	54,77	32,36	24,13			

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

№ 1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ(30)	30	0,46	1,85	2,81	29,79	0,01	0,01	10,80		12,15	8,87	4,82	0,17			
160/13	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ(180)	180	1,92	5,27	8,79	90,33	0,07	0,04	14,43	7,2	27,29	54,86	20,34	0,70			
387/2013	ПУДИНГ МЯСНОЙ(60)	60	11,85	23,43	0,11	258,71	0,01	0,04		34,8	4,97	15,08	0,86	0,19			
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			
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:			19,13	33,42	58,91	613,08	0,22	0,17	142,23	52,4	61,38	172,80	76,86	3,52			

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

ПОЛДНИК

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. (150)	150	6,00	3,75	18,00	129,75										
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,16	0,03	0,02	9,50			15,20	10,45	8,55	2,09	

Итого по полднику: 7,88 6,09 42,19 255,09 0,05 0,03 9,50 2,0 21,00 28,45 12,55 2,51

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 лимонном (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 ужину: 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. 50,59 68,50 199,92 1618,55 0,55 0,93 162,19 343,4 196,76 490,13 166,27 45,77

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,10	14,36	25,92	21,42
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	45,26	70,34	29,72	43,93
Полдник: 15 %	18,76	12,96	20,78	18,22
Ужин: 25 %	37,86	47,11	17,78	29,08
Итого за день: 100 %	120,17	144,98	99,19	115,75

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,0

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"
ИИН 5904317
/ Даширеев К.З. /

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ ПОДА ДО ЗАВТРА)																
N рец.	Наименование Блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		

ЗАВТРАК

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(140)	140	5,45	5,42	25,38	172,11	0,15	0,13	1,02	21,8	19,48	66,37	34,22	16,45				
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36				
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01				

Итого по подменю:

7,75 9,92 49,90 319,86 0,18 0,15 1,02 41,8 26,68 87,39 38,13 16,85

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 (30)	30	0,43	1,53	2,51	25,49	0,01	0,01	2,85		10,55	12,29	6,27	0,40				
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:

16,96 27,43 68,20 587,48 0,19 0,12 18,19 61,3 55,08 125,77 38,34 5,24

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

ПОЛДНИК

432/11	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,55	4,76	30,80	180,21	0,06	0,03	0,05	7,9	7,88	32,87	5,83	1,27				
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00				
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09				

Итого по полднику:

8,13 8,89 47,16 301,14 0,15 0,28 11,50 22,9 44,08 43,47 35,38 33,36

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 ужину:

35,88 14,47 59,25 510,69 0,15 0,53 1,36 58,0 197,97 306,07 55,34 17,75

Итого за день: 0,00 руб. 69,22 60,81 234,61 1762,47 0,68 1,09 34,07 184,1 330,81 569,70 171,19 74,60

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,45	21,11	24,58	22,85
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	40,38	58,36	33,60	41,96
Полдник: 15 %	19,36	18,91	23,23	21,51
Ужин: 25 %	85,43	30,79	29,19	36,48
Итого за день: 100 %	164,81	129,38	115,57	125,89

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

Заг. производством

Калькулятор

"Согласовано"

//

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.З. /

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

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

ЗАВТРАК

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 ЦИКРИИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03		
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36		
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07		

Итого по подменю:

14,37 12,52 59,56 408,43 0,20 0,39 2,78 56,2 160,32 191,30 54,43 42,69

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

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

ОБЕД

62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (30)	30	0,58	1,61	4,48	34,69	0,03	0,02	5,55		4,10	17,60	6,51	0,27		
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		
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:

18,25 16,52 61,03 465,74 0,24 0,20 83,83 28,7 110,39 167,64 70,20 6,93

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe											
ПОЛДНИК																									
608/13	ПРЯНИК(50)	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,01				5,50	25,00	4,50	0,40										
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00											
Итого по полднику:			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

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					
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 №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 ужину:			15,19	8,01	51,90	340,47	0,25	0,23	23,17	54,8	51,01	222,91	65,10	7,59					

Итого за день: 0,00 руб. 55,46 43,25 227,14 1519,64 0,80 1,07 113,73 154,7 355,22 614,00 219,23 89,01

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	34,21	26,64	29,34	29,17
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	63,64	44,64	30,06	38,56
Полдник: 15 %	17,02	12,98	21,95	18,69
Ужин: 25 %	36,17	17,04	25,57	24,32
Итого за день: 100 %	152,24	101,51	111,89	113,83

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,6

Зае. производством

Калькулятор

"Согласовано"

//

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

И.И. / Директор К.З. /

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

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

ЗАВТРАК

272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА	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			
	ЖИДКАЯ(150)																
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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			
	(2-ой ВАРИАНТ)(170)																
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36			
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13			

Итого по подменю:

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

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

№ 2/2021	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(30)	30	0,38	1,58	1,92	23,05	0,01	0,01	7,73		10,07	9,17	5,59	0,28			
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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			
	(1-ый ВАРИАНТ)(180)																
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:

22,59 33,00 62,33 636,78 0,33 0,16 25,26 40,5 61,11 196,72 91,02 4,92

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

ПОЛДНИК

Б72/13	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
Б34/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00
Итого по подменю:			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

ТТК № 14	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(180)	180	4,25	10,99	18,59	190,28	0,13	0,17	32,86	16,2	49,43	74,12	42,90	11,91
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:			6,95	11,38	47,53	320,29	0,17	0,19	35,34	16,2	60,81	109,70	51,46	12,82

Итого за день: 0,00 руб. 48,98 63,99 206,29 1597,03 0,89 0,98 72,91 133,5 214,06 480,67 244,98 90,19

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,14	20,49	26,54	24,48
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	53,79	70,21	30,70	45,48
Полдник: 15 %	20,95	21,02	15,99	18,14
Ужин: 25 %	16,55	24,21	23,41	22,88
Итого за день: 100 %	116,62	136,15	101,62	114,07

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,2

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

//

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Директор К.З./

День 7

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	Мг	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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07

Итого по подменю:

13,47 12,28 55,42 386,00 0,23 0,32 2,27 53,1 140,07 165,74 68,51 35,66

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

34/2011	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(30)	30	0,32	3,06	1,66	35,45	0,01	0,01	5,73		9,17	6,06	3,51	0,36
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	ЩИЩЕЛЯ 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:

18,86 16,66 71,90 512,93 0,19 0,13 19,03 42,9 61,25 129,36 42,74 6,06

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

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			
Б34/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00			
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09			

Итого по полднику:

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

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77		53,5	182,70	271,79	41,21	7,87		
Б16/13	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 ужину:

35,88 14,47 59,25 510,69 0,15 0,53 1,36 58,0 197,97 306,07 55,34 17,75

Итого за день: 0,00 руб. 75,43 47,88 227,27 1641,53 0,70 1,25 36,11 169,0 447,29 636,97 203,74 93,28

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	32,07	26,13	27,30	27,57
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	65,10	44,94	35,42	41,93
Полдник: 15 %	16,00	9,30	15,07	13,47
Ужин: 25 %	85,43	30,79	29,19	36,48
Итого за день: 100 %	199,79	111,36	111,96	122,54

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,7

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

//

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/ Дмитрийев К.З. /

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

ИСПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ (с 1 января 2017 г.)														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe

ЗАВТРАК

274/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(150)	150	4,13	5,20	25,11	163,75	0,05	0,15	1,15	24,0	15,26	35,88	23,94	17,95				
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,15	59,75	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31	9,03				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24				
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01				

Итого по подменю:

6,94 10,54 46,61 308,95 0,09 0,24 1,74 48,5 26,86 50,44 32,85 27,23

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

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

ОБЕД

62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (30)	30	0,58	1,61	4,48	34,69	0,03	0,02	5,55		4,10	17,60	6,51	0,27				
159/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(180)	180	5,70	10,58	12,20	166,84	0,08	0,10	15,36	10,8	24,15	110,85	31,00	1,10				
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	9,03	17,41	6,32	218,12	0,02	0,03	0,18	18,1	5,22	8,68	3,53	2,89				
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:

20,73 34,10 65,32 651,09 0,25 0,26 86,52 48,9 123,14 241,56 92,01 7,10

№ реч.	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

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	
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 полднику: 8,10 8,65 43,20 283,05 0,10 0,29 1,05 35,0 194,50 180,00 31,00 1,20

УЖИН

ТТК 354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ(180)	180	21,94	8,22	33,33	295,04	0,51	2,36	68,18	8354,7	31,26	427,17	58,61	8,66	
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)	20	0,26	0,74	1,65	14,25	0,01	0,01	1,35	4,0	1,03	3,20	1,66	0,08	
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 ужину: 24,90 9,35 63,95 439,43 0,56 2,39 72,01 8358,7 43,69 465,97 68,84 9,65

Итого за день: 0,00 руб. 61,17 62,74 229,18 1725,82 1,01 3,19 163,32 8491,2 395,19 944,97 228,70 46,58

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,52	22,43	22,96	22,07
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	49,36	72,55	32,18	46,51
Полдник: 15 %	19,29	18,40	21,28	20,22
Ужин: 25 %	59,29	19,89	31,50	31,39
Итого за день: 100 %	145,64	133,49	112,90	123,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/ Директор К.З. /

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

ЗАВТРАК														
268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,57	4,97	23,99	159,02	0,07	0,13	1,03	23,1	16,78	20,85	15,29	16,15
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,79	2,38	12,67	83,27	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07

2-ой ЗАВТРАК

2-01 ЗАБІГАН														
537/13	СОК ПОП.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:														

ОБЕД

51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (30)	30	0,43	1,53	2,51	25,49	0,01	0,01	2,85		10,55	12,29	6,27	0,40	Итого по подменю: 16,41 15,77 61,83 454,78 0,30 0,23 53,80 13,8 91,80 258,23 85,95 7,37				
82/2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	180	1,56	4,89	6,74	77,17	0,05	0,04	25,53	7,2	36,32	38,76	17,33	0,58					
277/2016	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (60/30)	60/30	10,24	3,50	9,81	111,66	0,07	0,08	0,64	6,6	22,41	112,92	28,20	4,00					
43/1/3	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (110)	110	2,18	5,43	17,53	127,72	0,13	0,08	21,78		10,89	63,26	25,05	0,98					
526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	10,44	43,32	0,01	0,01	3,00		5,03	3,30	2,70	0,68					
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11					
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62					

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

ПОЛДНИК

559/2013	ВАТУШКА С ПОВИДЛОМ(50)	50	3,17	1,55	36,00	170,64	0,05	0,03	0,13	10,1	9,94	32,16	6,54	0,72			
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00			
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09			

Итого по полднику: 7,75 5,68 52,36 291,57 0,14 0,28 11,58 25,1 46,14 42,76 36,09 32,81

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 №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 ужину: 16,50 22,23 40,87 429,52 0,17 0,52 4,41 263,0 79,53 234,32 41,72 14,39

Итого за день: 0,00 руб. 53,14 55,04 217,24 1576,81 0,76 1,35 74,00 354,6 359,28 651,88 211,08 89,95

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,52	23,96	25,66	25,55
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	39,07	33,55	30,46	32,48
Полдник: 15 %	18,45	12,09	25,79	20,83
Ужин: 25 %	39,29	47,30	20,13	30,68
Итого за день: 100 %	126,52	117,11	107,01	112,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

//

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.З./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКА(140)	140	5,01	4,50	26,57	166,78	0,11	0,13	0,89	20,0	34,93	106,02	24,86	14,23		
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03		
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36		
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13		

Итого по подменю:

11,69 9,12 64,09 385,15 0,19 0,34 2,70 33,5 61,20 126,56 48,36 41,75

2-ой ЗАВТРАК

637/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40		
--------	-----------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------	--	--

Итого по подменю:

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

ОБЕД

121/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ.(30)	30	0,57	2,67	2,31	35,55	0,01	0,02	2,10		12,30	11,10	4,50	0,21		
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(180)	180	2,19	3,53	9,46	78,35	0,06	0,08	13,49	17,1	23,62	35,24	20,18	5,91		
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ 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:

19,44 15,89 69,21 497,58 0,19 0,16 15,79 38,4 55,62 116,02 40,91 10,70

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		
ПОЛДНИК																
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 подменю:

8,70 6,46 36,48 238,86 0,02 0,01 2,0 5,80 18,00 4,00 0,42

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87		
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01		
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,36	0,76	0,07		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		

Итого по подменю:

34,68 13,35 57,29 487,96 0,13 0,46 3,25 53,5 194,13 307,37 49,77 8,79

Итого за день: 0,00 руб. 75,01 44,92 237,17 1652,85 0,54 0,98 23,74 127,5 323,75 574,95 147,04 63,06

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	27,83	19,40	31,57	27,51
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	66,48	43,30	34,09	40,83
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	82,57	28,40	28,22	34,85
Итого за день: 100 %	198,79	105,06	116,83	123,35

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,8

Зав. производством



Калькулятор



11