

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Ладолшки»

И.В. Ташкинова/
МП



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

И.В. Ташкинова/
/К.З. Дмитриев/



Примерное десятидневное меню

Период: Межсезонье 2025 г.

2 ступень (с 3 до 7 лет)

Подразделение: МАДОУ «Кондратовский детский сад «Ладолшки»

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"

"Утверждаю"

//

ООО "АЛЬФА"
И.Дмитриев К.Э. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 1

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

270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(170)	170	6,16	5,68	31,82	203,07	0,14	0,17	1,11	25,7	26,66	90,12	32,30	18,52				
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	15,01	100,69	0,04	0,16	1,30	10,0	18,14	19,75	26,75	20,69				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36				
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11				

Итого по подменю: 15,50 14,06 62,25 437,53 0,22 0,40 2,52 67,2 197,50 216,37 70,45 39,68

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(60)	50	0,76	2,64	5,17	47,46	0,04	0,03	7,00		7,60	22,25	9,70	0,39				
152/2013	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				
ТТК №329/202	БИГУС (200)	200	15,80	27,29	8,92	344,47	0,06	0,08	69,78		77,81	58,81	31,22	1,09				
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО или ЯГОДНОГО(180)	180	0,06		28,55	114,45					0,27			0,03				
114/113	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				
115/113	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: 21,56 32,51 79,78 697,87 0,24 0,18 88,66 106,37 166,32 67,29 3,22

ПОЛДНИК

№ 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		
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ	50	5,35	0,60	35,60	169,20		0,08	0,02			12,00	45,50	9,00	0,80		
635/13	КЕФИР(180)	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		
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:

УЖИН 10,97 5,50 52,60 303,78 0,18 0,35 11,26 36,0 244,00 218,50 43,20 3,18

354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)	70	13,69	3,74	6,43	114,18		0,09	0,12	0,49	34,3	31,54	159,99	36,43	3,67		
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.	25	1,90	0,20	12,30	58,60		0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28		
115/13	ХЛЕБ РУЖАНОЙ 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:

Итого за день: 0,00 руб. 68,34 61,55 264,49 1885,19 0,94 1,20 127,04 162,7 612,71 876,05 259,17 57,39

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,70	23,43	23,85	24,31
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	39,93	54,18	30,57	38,77
Полдник: 15 %	20,31	9,17	20,15	16,88
Ужин: 25 %	36,69	15,63	22,90	22,37
Итого за день: 100 %	126,56	102,58	101,34	104,73

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Директор К.З.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 2

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

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
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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
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:			11,32	14,45	52,15	383,90	0,24	0,35	2,60	56,8	55,70	127,00	70,83	41,94

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

17/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(50)	50	0,80	5,05	1,63	55,11	0,01	0,01	12,65		20,99	15,56	7,18	0,28
133/13	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 ПЕЧЕНИИ(70)	70	14,34	6,36	8,49	148,52	0,23	1,53	23,06	5410,1	19,48	233,05	19,37	11,26
307/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(130)	130	4,62	5,22	29,71	184,32	0,09	0,04	10,63	26,0	28,94	55,38	18,60	0,96
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:			24,93	22,20	86,91	647,05	0,46	1,68	67,52	5443,3	125,99	409,85	90,93	15,43

№ 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	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	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 полднику:			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																
411/13	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(200)	200	22,30	20,70	36,26	420,53	0,05	0,03	1,58		9,83	82,13	28,81	0,63		
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	0,03		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28		
116/13	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:			25,60	21,18	70,98	576,89	0,11	0,05	1,58		20,94	124,92	38,59	1,72		

Итого за день: 0,00 руб. 75,50 66,32 252,96 1910,51 0,96 2,48 76,34 5541,3 269,18 739,16 242,25 101,02

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	20,96	24,08	19,98	21,33
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	47,61	39,83	32,12	36,29
Полдник: 15 %	24,35	13,98	12,57	14,41
Ужин: 25 %	78,35	49,93	27,19	40,15
Итого за день: 100 %	172,20	128,00	95,73	114,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зав. производством  111
Калькулятор  111

"Согласовано"

//

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Директор К.Э. /



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 3

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

226/13	КАША "ДРУЖБА"(170)	170	4,42	5,72	23,79	164,29	0,08	0,14	1,13	25,8	16,82	41,95	26,16	17,74
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,39	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			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:

8,11 7,84 58,10 335,35 0,13 0,23 1,83 30,8 31,25 62,42 37,78 28,26

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

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

ОБЕД

№ 1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ(50)	50	0,77	3,09	4,68	49,65	0,02	0,02	18,00		20,25	14,78	8,03	0,28
160/13	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ(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	70	13,82	27,34	0,13	301,83	0,01	0,04		40,6	5,80	17,60	1,01	0,22
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ(130)	130	3,23	2,91	17,57	109,37	0,11	0,06		12,4	5,82	76,62	50,80	1,71
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

Итого по подменю:

22,95 39,18 70,89 727,95 0,27 0,20 149,43 60,2 74,36 204,80 90,67 4,18

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																
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.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70										
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 полднику:			11,35	9,80	68,60	408,00	0,07	0,05	10,00	5,0	30,50	56,00	19,00	2,25		

Итого по полднику:

УЖИН

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ (50)	50	0,82	4,16	4,84	60,08	0,03	0,04	4,67		13,77	28,78	17,61	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 полднику:

Итого за день: 0,00 руб.

60,54 81,34 250,94 1977,88 0,66 1,06 171,44 378,2 232,31 583,98 198,82 52,54

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	15,02	13,07	22,26	18,63
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	42,50	65,30	27,16	40,44
Полдник: 15 %	21,02	16,33	26,28	22,67
Ужин: 25 %	32,65	40,70	16,57	25,74
Итого за день: 100 %	112,11	135,57	96,15	109,88

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,1

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

//

"Утверждено"

ООО "АЛЬФА"

ИНН 59043/0173

Российская Федерация

ОГРН 1185908016190

Самарская область, г. Тольятти

Юридический адрес: Самарская область, г. Тольятти, пр. 100 лет Самарской области, д. 100

Директор К.З./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ 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

273/2013	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(170)	170	6,62	6,62	30,87	209,52	0,18	0,16	1,24	26,7	23,67	80,61	41,55	19,98				
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	0,03				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36				
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 полдню:

8,92 11,12 56,40 361,28 0,21 0,18 1,24 46,7 30,90 101,63 45,47 20,38

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по полдню:

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

ОБЕД

51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(50)	50	0,71	2,55	4,19	42,52	0,01	0,02	4,76		17,61	20,52	10,47	0,67				
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 70	70	10,54	20,32	7,37	254,48	0,02	0,03	0,21	21,2	6,09	10,13	4,12	3,38				
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	130	4,76	4,74	32,39	191,24	0,08	0,03		23,4	9,99	41,07	7,23	0,74				
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,03				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			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 полдню:

20,24 32,17 80,83 693,73 0,21 0,15 20,13 68,0 66,55 148,27 45,64 6,23

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	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(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50		0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00	
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40		0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	

Итого по подменю: 8,99 9,66 49,06 319,11 0,16 0,32 12,39 25,9 49,08 44,05 40,03 39,47

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. 75,34 67,74 264,14 1967,32 0,76 1,20 37,18 199,1 354,42 615,58 193,13 86,45

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,52	18,53	21,61	20,07
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	37,48	53,62	30,97	38,54
Полдник: 15 %	16,65	16,10	18,80	17,73
Ужин: 25 %	67,94	24,48	25,96	30,55
Итого за день: 100 %	139,52	112,90	101,20	109,30

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

//

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

ИНН 5904316173

Росси

И.Дмитриев К.Э./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ 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			

ЗАВТРАК

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(165)	165	5,90	5,38	31,44	197,80	0,13	0,15	1,05	24,0	41,22	125,10	29,31	16,75			
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36			
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11			

Итого по подменю:

16,69 15,04 64,24 459,06 0,23 0,45 3,11 70,5 215,22 231,75 61,71 47,25

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

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

ОБЕД

62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81	0,06	0,03	9,25		6,84	29,34	10,85	0,45			
64/2011	РАССОЛЫШНИК 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	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:

22,04 19,35 77,02 570,38 0,31 0,24 99,64 32,6 130,91 203,09 83,63 8,29

№ 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		

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		
634/13	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 полднику:

УЖИН

352/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(70)	70	11,44	3,27	5,58	97,52	0,08	0,12	1,59	36,5	31,89	145,26	34,76	2,21		
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130)	130	2,82	5,16	18,64	132,31	0,14	0,12	22,11	25,2	15,22	65,10	28,03	5,15		
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-йИ ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	0,03		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28		
116/13	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 полднику:

Итого за день: 0,00 руб. 65,34 50,75 257,20 1746,88 0,95 1,27 131,05 184,9 444,85 720,19 254,41 105,79

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	30,91	25,07	24,61	25,50
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	59,11	40,92	29,51	36,48
Полдник: 15 %	15,83	12,25	17,97	16,00
Ужин: 25 %	32,52	14,85	22,58	21,45
Итого за день: 100 %	139,30	93,25	98,54	101,84

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,4

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

//

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Директор К.З. /

День 6

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	Мg	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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13

Итого по полдню:

11,31 10,82 58,58 376,95 0,24 0,34 2,65 36,8 55,90 126,40 71,53 42,06

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по полдню:

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(50)	50	0,64	2,64	3,03	38,41	0,02	0,02	12,88		16,79	15,28	9,32	0,46
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.	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 полдню:

33,55 47,60 98,93 958,32 0,54 0,27 31,22 64,0 81,42 334,21 175,21 8,01

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		

ПОЛДНИК

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	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00		

Итого по подменю:

10,20 11,13 34,80 280,21 0,18 0,39 8,65 49,2 42,51 53,83 42,58 44,54

УЖИН

ТТК № 14	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.	200	4,72	12,21	20,65	211,38	0,14	0,19	36,50	18,0	54,91	82,31	47,65	13,24		
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)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:

8,08 12,70 55,54 368,74 0,20 0,21 39,26 18,0 68,75 126,60 58,24 14,37

Итого за день: 0,00 руб. 63,64 82,35 257,95 2027,52 1,17 1,22 83,78 168,0 255,58 648,04 351,56 110,38

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	20,94	18,03	22,44	20,94
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	62,13	79,33	37,90	53,24
Полдник: 15 %	18,89	18,55	13,33	15,57
Ужин: 25 %	14,96	21,17	21,28	20,49
Итого за день: 100 %	117,85	137,25	98,83	112,64

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,1

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

//

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Директор К.Э. /



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 7

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	

ЗАВТРАК

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(160)	160	6,23	6,20	29,00	196,69	0,17	0,15	1,17	24,9	22,26	75,85	39,10	18,80	
ТТК 506/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	15,01	100,69	0,04	0,16	1,30	10,0	18,14	19,75	26,75	20,69	
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36	
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11	

Итого по подменю: 15,57 14,58 59,43 431,15 0,25 0,38 2,58 66,4 193,10 202,10 77,25 39,96

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		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 КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(50)	50	0,53	5,10	2,76	59,08	0,01	0,01	9,55		15,28	10,11	5,85	0,60	
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	ШНИЦЕЛА ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12,58	6,27	7,34	136,15	0,02	0,03	0,23	1,8	5,14	8,53	4,35	3,74	
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	130	4,76	4,74	32,39	191,24	0,08	0,03		23,4	9,99	41,07	7,23	0,74	
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			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: 22,65 20,46 86,48 620,63 0,22 0,15 22,88 46,8 72,81 152,83 49,48 7,23

N рецеп.	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

	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ	50	5,35	0,60	35,60	169,20	0,08	0,02			12,00	45,50	9,00	0,80		
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00		
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		

Итого по подменю: 10,79 5,50 53,86 308,10 0,18 0,31 12,34 18,0 53,20 56,68 43,20 39,00

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. 86,20 55,33 277,62 1953,08 0,83 1,39 41,22 189,8 527,00 733,24 231,92 106,56

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,83	24,30	22,77	23,95
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	60,24	42,77	33,13	39,28
Полдник: 15 %	19,98	9,17	20,64	17,12
Ужин: 25 %	67,94	24,48	25,96	30,55
Итого за день: 100 %	177,93	100,88	106,37	113,30

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,9

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

//

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/ Директор К.Э. /

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рецеп.	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

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			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36			
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01			

Итого по подменю:

8,38 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

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

Итого по подменю:

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

ОБЕД

62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81	0,06	0,03	9,25		6,84	29,34	10,85	0,45			
159/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,99	13,18	12,20	195,43	0,09	0,12	16,24	10,8	27,39	131,01	34,60	1,25			
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	70	10,54	20,32	7,37	254,48	0,02	0,03	0,21	21,2	6,09	10,13	4,12	3,38			
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:

25,47 41,52 78,98 791,47 0,32 0,32 102,06 55,6 145,37 296,27 108,19 8,38

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		

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	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: 9,55 9,90 45,20 308,10 0,12 0,37 1,40 45,0 254,50 225,00 38,00 1,25

УЖИН

ТТК 354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	24,37	9,04	37,04	327,03	0,57	2,62	75,77	9282,8	34,70	474,54	65,13	9,62			
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)	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 №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ый ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,28	41,42			2,76		3,12	1,56	0,86	0,08			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78			

Итого по подменю: 28,12 10,63 74,45 505,91 0,64 2,65 80,56 9288,8 50,12 523,65 78,23 10,89

Итого за день: 0,00 руб. 72,02 73,71 264,97 2011,30 1,20 3,62 187,97 9441,2 488,49 1113,65 266,48 52,66

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	10,87	15,60	19,92	17,53
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	47,17	69,22	30,26	43,97
Полдник: 15 %	17,69	16,50	17,32	17,12
Ужин: 25 %	52,07	17,72	28,52	28,11
Итого за день: 100 %	128,72	119,20	99,90	109,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8

Зав. производством _____

Калькулятор _____

"Согласовано"

//

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.З. /

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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		

ЗАВТРАК

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(165)	165	5,03	5,41	26,30	174,07	0,07	0,15	1,14	25,1	18,44	22,91	16,82	17,78			
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36			
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11			

Итого по подменю:

14,13 13,64 56,62 405,80 0,15 0,37 2,55 66,6 188,00 142,61 50,72 38,72

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

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

ОБЕД

51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(50)	50	0,71	2,55	4,19	42,52	0,01	0,02	4,76		17,61	20,52	10,47	0,67			
82/2011	ШИ 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 (70/30)	70/30	11,36	3,90	10,82	123,82	0,08	0,09	0,69	7,2	24,85	125,27	31,27	4,43			
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			
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:

19,10 18,30 75,90 544,63 0,35 0,26 58,72 14,4 106,63 298,13 99,12 8,59

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

ПОЛДНИК

559/2013	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(50)	50	3,18	1,52	36,03	170,47	0,05	0,03	0,13	10,1	9,97	32,42	6,57	0,73
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю:

8,62 6,42 54,29 309,37 0,15 0,32 12,47 28,1 51,17 43,60 40,77 38,93

УЖИН

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ (50)	50	0,82	4,16	4,84	60,08	0,03	0,04	4,67		13,77	28,78	17,61	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 №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю:

17,57 24,41 43,08 462,28 0,18 0,57 5,42 282,1 86,47 252,26 46,56 15,41

Итого за день: 0,00 руб. 59,92 62,87 239,99 1765,38 0,84 1,53 81,16 391,4 439,27 743,60 241,17 103,05

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,17	22,73	21,69	22,54
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	35,37	30,50	29,08	30,26
Полдник: 15 %	15,96	10,70	20,80	17,19
Ужин: 25 %	32,54	40,68	16,51	25,68
Итого за день: 100 %	110,96	104,78	91,95	98,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

//

"Утверждаю"

ООО "МВФ"

С.А. Дмитриев К.З./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ п.п.	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		

ЗАВТРАК

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			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36			
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13			

Итого по подменю:

13,35 10,63 71,68 435,72 0,22 0,40 3,08 39,6 70,86 149,46 55,79 47,77

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

0,50 0,10 10,10 43,30 0,01 0,01 2,00

ОБЕД

121/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(50)	50	0,95	4,45	3,85	59,25	0,01	0,03	3,50		20,50	18,50	7,50	0,35			
167/13	СУП-ПОРЕ 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(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:

23,39 19,43 84,18 605,11 0,22 0,19 17,22 42,3 69,25 142,78 48,30 11,77

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Капорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	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		
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00										

Итого по полднику: 11,75 9,90 61,20 380,90 0,04 0,03 5,0 14,50 45,00 10,00 1,05

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87		
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(50)	50	0,02		7,93	31,79					0,08			0,01		
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 полднику: 35,35 13,45 65,57 524,65 0,15 0,46 3,53 53,5 196,62 316,08 51,80 9,01

Итого за день: 0,00 руб. 84,34 53,51 292,73 1989,68 0,64 1,09 25,83 140,5 358,23 660,32 169,89 71,00

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Капории, %
Завтрак: 20 %	24,72	17,72	27,46	24,21
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	61,61	41,05	32,25	38,41
Полдник: 15 %	21,76	16,50	23,45	21,16
Ужин: 25 %	65,46	22,42	25,12	29,15
Итого за день: 100 %	174,48	97,85	112,16	115,33

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,1

Зав. производством

Калькулятор