

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Ладошки»

 / Т.В. Ташкинова /

МП

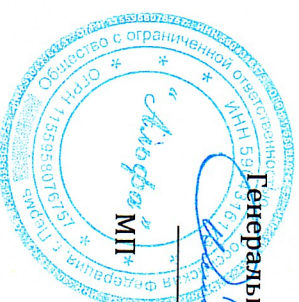


«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

 /К.Э. Дмитриев /



Примерное десятидневное меню

Период: Межсезонье 2026г.

2 ступень (с 3 до 7 лет)

Подразделение: МАДОУ «Кондратовский детский сад «Ладошки»

На основе «Сборника технологических нормативов,

Рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных

Организаций, и детских оздоровительных учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»

в ред. г. Пермь, 2011 г., 5-е издание переработанное и дополненное,

2013 г. 7-е издание переработанное и дополненное

и 2018 г. 1-е издание.



"Согласовано"

День 1



ООО "АЛФА"

"Утверждаю"

Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(170)	170	5,28	5,63	27,29	180,94	0,07	0,15	1,17	26,2	19,02	23,65	17,33	18,30	
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	15,11	101,49	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.(13)	13	3,08	3,95		47,89		0,05	0,09	27,3	127,40	75,40	6,50	0,09	
			Итого по подменю:	14,24	13,40	57,82	408,83	0,14	0,37	2,56	63,5	170,26	138,30	54,48	39,44

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
			Итого по подменю:	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00	10,50	10,50	6,00	2,10

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	
160/13	СУП КРЕСТЫРНСКИЙ С КРУПКОЙ(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	
352/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(70)	70	11,45	3,27	5,59	97,57	0,08	0,12	1,59	36,5	31,89	145,26	34,76	2,21	
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(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:	20,34	17,12	74,43	533,12	0,33	0,27	142,57	56,1	95,48	327,79	122,24	6,49

№ 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															
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	12,05	7,85	110,30	560,05	0,16	0,06			5,0	32,00	115,50	23,50	2,25	
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:			17,85	12,85	118,30	660,25	0,24	0,40	1,40	45,0	272,00	295,50	51,50	2,45		

УЖИН

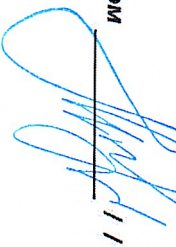
	ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЬЕ(150)	150	11,32	19,74	10,60	265,29	0,04	0,05	41,42	18,0	47,73	45,84	19,44	0,70
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ(ПОРЦ)	50	0,64	1,84	4,13	35,63	0,02	0,02	3,38	10,0	2,58	8,00	4,15	0,21
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ый ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,28	41,42			2,76		3,12	1,56	0,86	0,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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:			15,32	22,07	49,66	458,42	0,12	0,09	47,56	28,0	64,18	98,15	34,20	2,05
Итого за день: 0,00 руб.			68,50	65,59	315,36	2125,57	0,85	1,15	197,09	192,6	612,42	870,24	268,42	52,53

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,37	22,33	22,15	22,71
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	37,67	28,53	28,52	29,62
Полдник: 15 %	33,06	21,42	45,33	36,68
Ужин: 25 %	28,37	36,78	19,03	25,47
Итого за день: 100 %	126,85	109,32	120,83	118,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,6

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"

День 2



"Утверждаю"
ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК																			
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(170)	170	5,83	7,15	21,86	175,12	0,17	0,18	1,30	26,8	31,94	92,80	44,43	21,10					
391/201-1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ый ВАР)200	200	3,39	2,80	15,00	98,76	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					
			11,52	14,45	52,35	385,50	0,24	0,35	2,60	56,8	55,70	127,00	70,83	41,94					
Итого по подменю:																			
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					
			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:																			

ОБЕД

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
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(70)	70	14,37	6,36	8,52	148,77	0,23	1,53	23,06	5410,1	19,48	233,05	19,37	11,26
444/13	Соев молочноый к блиндам (1 вар)(30)	30	1,04	1,85	2,82	32,12	0,02	0,05	0,39	9,0	4,84	1,77	4,44	6,02
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

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				

Итого по подменю:

25,55 22,39 89,61 662,13 0,46 1,72 43,99 5449,7 89,24 386,63 77,43 20,36

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	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00

Итого по подменю:

13,35 8,39 33,02 260,97 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	39,02	29,50	36,26	566,61	0,13	0,16	3,34	35,2	22,15	96,21	45,53	1,77
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 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:

42,32 29,98 70,95 722,83 0,19 0,18 3,34 35,2 33,23 138,98 55,30 2,86

Итого за день: 0,00 руб.

93,14 75,61 255,73 2075,83 1,06 2,66 62,57 5582,9 253,72 734,00 250,46 107,89

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,33	24,08	20,06	21,42
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	3,75	2,47
Обед: 35 %	47,31	37,32	34,33	36,79
Полдник: 15 %	24,72	13,98	12,65	14,50
Ужин: 25 %	78,37	49,97	27,18	40,16
Итого за день: 100 %	172,48	126,02	97,98	115,32

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зав. производством

Калькулятор



"Согласовано"

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)



ООО "АЛФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

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

226/13	КАША "ДРУЖБА"(170)	170	4,51	5,72	23,87	164,99	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	1,45	1,25	12,44	66,79	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:			8,25	7,84	58,23	336,45	0,13	0,23	1,83	30,8	31,25	62,42	37,78	28,26

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
Итого по подменю:			0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10

ОБЕД

№ 1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕПОКОУАННОЙ(50)	50	0,77	3,09	4,68	49,65	0,02	0,02	18,00		20,25	14,78	8,03	0,28
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
370/2013	АЗУ(200)	200	12,15	25,19	6,45	301,08	0,04	0,03	6,56	29,2	13,23	27,65	9,85	0,48
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:			22,15	39,59	60,56	687,11	0,22	0,20	45,23	40,0	83,07	216,68	74,93	3,91

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
	кондитерские изделия	50	12,05	7,85	110,30	560,05	0,16	0,06				5,0	32,00	115,50	23,50	2,25		
536/13	йогурт порц.	200	8,00	5,00	24,00	173,00												
Итого по подменю:			20,05	12,85	134,30	733,05	0,16	0,06				5,0	32,00	115,50	23,50	2,25		

УЖИН

171/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,74	5,13	19,79	148,26	0,08	0,22	1,82	22,0	23,17	14,66	22,16	28,27
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:			9,04	5,61	54,51	304,62	0,14	0,24	1,82	22,0	34,28	57,45	31,94	29,36

Итого за день: 0,00 руб. 60,24 66,04 322,75 2126,18 0,67 0,75 51,88 97,8 191,10 462,55 174,15 65,88

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

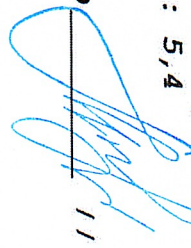
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	15,28	13,07	22,31	18,69
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	41,02	65,98	23,20	38,17
Полдник: 15 %	37,13	21,42	51,46	40,73
Ужин: 25 %	16,74	9,35	20,89	16,92
Итого за день: 100 %	111,56	110,07	123,66	118,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,4

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)



"Утверждаю"
ООО "АЛФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

№ 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

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(170)	170	6,71	6,62	30,96	210,28	0,18	0,16	1,24	26,7	23,67	80,61	41,55	19,98
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	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 подменю:			9,01	11,12	56,52	362,18	0,21	0,18	1,24	46,7	30,93	101,65	45,48	20,38

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

62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81	0,06	0,03	9,25		6,84	29,34	10,85	0,45
152/2013	СУП 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
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	70	10,56	20,32	7,39	254,61	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
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(180)	180	0,06		28,55	114,45					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (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:			19,69	30,13	92,79	721,07	0,28	0,22	92,39	44,8	112,35	181,82	72,66	6,66

№ 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	50	3,56	4,76	30,80	180,24	0,06	0,03	0,05	7,9	7,88	32,87	5,83	1,27				
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00				
			Итого по подменю:	9,36	9,76	40,40	286,84	0,14	0,33	2,65	27,9	35,88	33,07	33,83	41,27			

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	32,00	12,96	22,79	335,79	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87	
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СПАДКИЙ	50	1,31	2,41	8,24	59,90	0,02	0,06	0,49	11,7	6,24	2,36	5,57	7,54	
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 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:	36,61	15,85	65,72	551,91	0,17	0,52	1,26	65,3	200,02	316,92	56,55	16,50


Итого за день: 0,00 руб. 75,07 67,26 265,23 1966,40 0,83 1,27 107,54 184,7 395,18 644,46 217,52 87,01

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

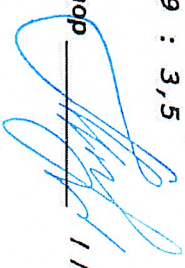
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,69	18,53	21,66	20,12
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	3,75	2,47
Обед: 35 %	36,46	50,22	35,55	40,06
Полдник: 15 %	17,33	16,27	15,48	15,94
Ужин: 25 %	67,80	26,42	25,18	30,66
Итого за день: 100 %	139,02	112,10	101,62	109,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зав. производством _____



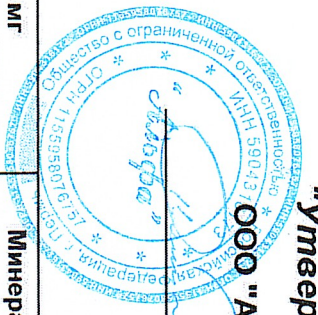
Калькулятор _____





"Создано"

День 5



"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/ Дмитрий К.Э. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рещ.	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(165)	165	5,98	5,38	31,52	198,44	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	5,13	4,23	17,53	128,69	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.(13)	13	3,08	3,95		47,89		0,05	0,09	27,3	127,40	75,40	6,50	0,09
Итого по подменю:			16,44	14,43	64,47	453,53	0,22	0,44	3,09	66,3	195,62	220,15	60,71	47,23

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
Итого по подменю:			0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10

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
64/2011	РАССОЛЫНИК 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 ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	22,47	11,47	7,36	222,61	0,07	0,11	1,27	22,6	12,42	16,85	14,23	4,42
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130)	130	2,85	5,16	18,66	132,48	0,14	0,12	22,11	25,2	15,22	65,10	28,03	5,15
ТТК 527/13	КОМПЛОТ 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:			30,84	24,78	73,11	638,80	0,36	0,33	40,23	55,0	74,85	198,96	83,78	12,06

№ 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																		
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	12,05	7,85	110,30	560,05	0,16	0,06		5,0	32,00	115,50	23,50	2,25				
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00				
Итого по подменю:			17,85	12,85	119,90	666,65	0,24	0,36	2,60	25,0	60,00	115,70	51,50	42,25				

УЖИН

124/13	ИЖРА 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	13,51	19,77	3,58	246,31	0,09	0,51	0,75	282,1	61,59	180,69	19,17	13,89
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:			17,69	24,42	43,35	463,89	0,18	0,57	8,18	282,1	89,23	253,78	47,39	15,46
Итого за день: 0,00 руб.			83,57	76,63	315,98	2287,82	1,02	1,72	57,10	428,5	430,20	799,09	249,38	119,10

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	30,44	24,05	24,70	25,20
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	57,11	41,30	28,01	35,49
Полдник: 15 %	33,06	21,42	45,94	37,04
Ужин: 25 %	32,76	40,70	16,61	25,77
Итого за день: 100 %	154,76	127,72	121,07	127,10

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8

Зав. производством _____

Калкулятор _____



"Средасовано"

День 6



"Утврждаю"
ООО "АЛФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(170)	170	5,28	5,63	27,29	180,94	0,07	0,15	1,17	26,2	19,02	23,65	17,33	18,30
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ)(200)	200	1,45	1,25	12,44	66,79	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:			9,02	7,75	61,65	352,40	0,12	0,24	1,87	31,2	33,45	44,12	28,95	28,82

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
Итого по подменю:			0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10

ОБЕД

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
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
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
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 528/13	КОМПЛОТ ИЗ БЛЮК 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:			27,07	39,93	89,18	824,19	0,37	0,21	24,47	78,4	79,81	217,69	70,74	4,98



"Согласовано"

День 7



ООО "АЛЬФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК																			
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(160)	160	6,32	6,20	29,09	197,41	0,17	0,15	1,17	24,9	22,26	75,85	39,10	18,80					
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ый ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	15,11	101,49	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.(13)	13	3,08	3,95		47,89		0,05	0,09	27,3	127,40	75,40	6,50	0,09					
Итого по подменю:			15,28	13,97	59,62	425,30	0,24	0,37	2,56	62,2	173,50	190,50	76,25	39,94					

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

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	
136/13	СВЕКОЛЬНИК(180)	180	1,86	3,91	12,80	93,80	0,06	0,06	13,10		32,38	53,62	23,00	1,12	
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	22,47	11,47	7,36	222,61	0,07	0,11	1,27		12,42	16,85	14,23	4,42	
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА.(130)	130	3,23	2,91	17,57	109,37	0,11	0,06		12,4	5,82	76,62	50,80	1,71	
ТТК 527/13	КОМПЛОТ 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:			31,28	23,78	70,55	621,25	0,30	0,26	27,02		56,6	81,63	202,15	104,26	8,56

№ рещ.	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

	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	12,05	7,85	110,30	560,05	0,16	0,06		5,0	32,00	115,50	23,50	2,25
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
Итого по подменю:			17,85	12,85	119,90	666,65	0,24	0,36	2,60	25,0	60,00	115,70	51,50	42,25

УЖИН

219/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ(150)	150	12,64	14,11	15,78	240,66	0,10	0,30	5,70	116,2	92,31	181,13	54,75	1,57
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ЛИЛИ ОДНОГО(50)	50	0,02		7,93	31,79					0,08			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-РЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,45	1,25	12,47	66,93	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:			17,41	15,84	60,83	455,46	0,18	0,40	6,35	121,2	110,50	223,97	71,53	12,67

Итого за день: 0,00 руб. 82,22 66,84 320,70 2213,06 0,99 1,41 48,53 265,1 441,63 743,32 312,54 105,62

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,30	23,28	22,84	23,63
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	3,75	2,47
Обед: 35 %	57,93	39,63	27,03	34,51
Полдник: 15 %	33,06	21,42	45,94	37,04
Ужин: 25 %	32,24	26,40	23,31	25,30
Итого за день: 100 %	152,26	111,40	122,87	122,95

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

Зас. производством

11

Калькулятор

11



"Согласовано"

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)



"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

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

ЗАВТРАК

270/13	КАША МЛОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(170)	170	6,25	5,68	31,90	203,75	0,14	0,17	1,11	25,7	26,66	90,12	32,30	18,52
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 подменю:			8,55	10,18	57,43	355,51	0,17	0,19	1,11	45,7	33,89	111,14	36,22	18,92

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
Итого по подменю:			0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10

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
66/11	СУП ИЗ ОВОШЕЙ(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
334/2021	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ.(200)	200	20,76	36,51	26,15	516,27	0,20	0,14	32,38	26,5	19,46	103,21	37,74	1,57
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)(30)	30	0,39	1,10	2,48	21,38	0,01	0,01	2,03	6,0	1,55	4,80	2,49	0,13
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:			27,04	45,61	78,70	833,47	0,37	0,27	72,88	55,9	90,69	228,54	90,33	4,60

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийный, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
ПОЛДНИК																		
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	12,05	7,85	110,30	560,05	0,16	0,06			5,0	32,00	115,50	23,50	2,25			
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:			17,85	12,85	118,30	660,25	0,24	0,40	1,40	45,0	272,00	295,50	51,50	2,45				

УЖИН

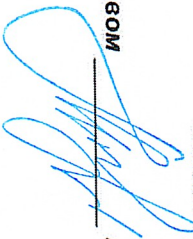
124/13	ИЖРА МОРКОВНАЯ (50)	50	0,82	4,16	4,84	60,08	0,03	0,04	4,67			13,77	28,78	17,61	0,43
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,51	19,77	3,58	246,31	0,09	0,51	0,75	282,1	61,59	180,69	19,17	13,89	
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ый ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28						0,36	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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:			17,63	24,41	43,14	462,75	0,18	0,57	5,42	282,1	86,47	252,26	46,56	15,41	
Итого за день: 0,00 руб.			71,82	93,20	312,72	2376,93	0,98	1,45	83,81	428,7	493,55	897,94	230,61	43,48	

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

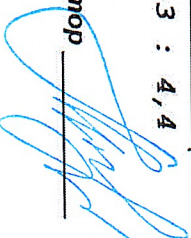
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	15,83	16,97	22,00	19,75
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	50,07	76,02	30,15	46,30
Полдник: 15 %	33,06	21,42	45,33	36,68
Ужин: 25 %	32,65	40,68	16,53	25,71
Итого за день: 100 %	133,00	155,33	119,82	132,05

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,4

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"

День 9



"Утверждаю"
ООО "АЛФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

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	Мг	Fe				

ЗАВТРАК

226/13	КАША "ДРУЖБА"(165)	165	4,37	5,57	23,16	160,20	0,08	0,14	1,09	25,2	16,31	40,61	25,34	17,21
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	3,39	2,80	15,00	98,76	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.(13)	13	3,08	3,95		47,89		0,05	0,09	27,3	127,40	75,40	6,50	0,09

Итого по подменю:

13,09 13,19 53,58 385,36 0,15 0,35 2,48 62,5 166,27 148,71 58,24 38,13

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

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	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
403/13	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(50/30)	80	13,88	12,18	5,02	185,20	0,23	1,66	24,81	6167,4	19,82	245,32	14,92	5,21
419/13	РИС ОТВАРНОЙ(130)	130	3,33	4,67	34,71	194,25	0,04	0,03		23,2	5,14	71,94	23,40	0,48
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(180)	180	0,06		28,55	114,45					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю:

22,46 24,73 101,40 717,95 0,38 1,77 55,10 6197,8 88,91 416,04 75,17 7,97

№ 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

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 КМЛЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
Итого по подменю:			8,98	6,52	45,63	277,07	0,13	0,33	2,73	30,1	37,97	32,62	34,57	40,73

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	32,00	12,96	22,79	335,79	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,31	2,41	8,24	59,90	0,02	0,06	0,49	11,7	6,24	2,36	5,57	7,54
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 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:			36,61	15,85	65,72	551,91	0,17	0,52	1,26	65,3	200,02	316,92	56,55	16,50

Итого за день: 0,00 руб. 81,54 60,69 276,13 1976,69 0,86 2,99 71,57 6355,7 509,17 925,29 233,53 105,53

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,24	21,98	20,53	21,41
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	3,75	2,47
Обед: 35 %	41,59	41,22	38,85	39,89
Полдник: 15 %	16,63	10,87	17,48	15,39
Ужин: 25 %	67,80	26,42	25,18	30,66
Итого за день: 100 %	151,00	101,15	105,80	109,82

Содержание Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,4

Зав. производством _____ / /

Калькулятор _____ / /



"Согласовано"

День 10



ООО "АЛФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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 ВЯЗАКА(170)	170	6,16	5,53	32,46	204,23	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	5,13	4,23	17,53	128,69	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	ПОВИДНО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13
Итого по подменю:			13,58	10,63	71,91	437,59	0,22	0,40	3,08	39,6	70,86	149,46	55,79	47,77

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
Итого по подменю:			0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10

ОБЕД

ТТК № 10	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ(50)	50	0,76	2,64	5,17	47,46	0,04	0,03	7,00		7,60	22,25	9,70	0,39
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(180)	180	2,22	3,53	9,49	78,56	0,06	0,08	13,49	17,1	23,62	35,24	20,18	5,91
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(70)	70	22,47	11,47	7,31	222,38	0,07	0,11	1,27	22,6	12,40	16,79	14,22	4,42
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 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:			31,82	22,69	67,88	602,97	0,29	0,33	92,81	63,3	133,25	176,17	85,72	13,00

№ 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															
ПОЛДНИК																													
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	12,05	7,85	110,30	560,05	0,16	0,06		5,0	32,00	115,50	23,50	2,25															
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00															
Итого по полднику:			17,85	12,85	119,90	666,65	0,24	0,36	2,60	25,0	60,00	115,70	51,50	42,25															

УЖИН

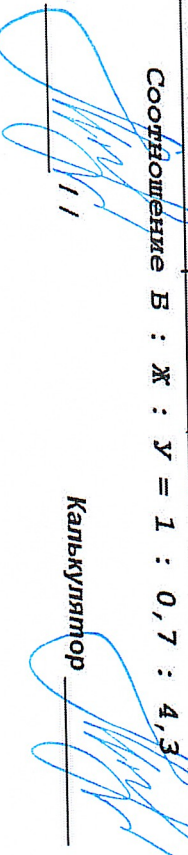
277/2016	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (80)	(50/30)	9,09	3,16	8,64	99,37	0,06	0,07	0,55	5,8	19,85	100,09	24,98	3,54					
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ(130)	130	2,85	5,16	18,66	132,48	0,14	0,12	22,11	25,2	15,22	65,10	28,03	5,15					
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,24	41,28			2,76		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 ужину:			15,30	8,81	62,19	389,21	0,26	0,21	25,42	31,0	48,91	209,48	63,60	9,82					
Итого за день: 0,00 руб.			79,30	55,13	337,03	2161,37	1,03	1,32	126,91	159,0	323,52	661,31	262,61	114,94					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калорийн, %
Завтрак: 20 %	25,15	17,72	27,55	24,31
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	58,93	37,82	26,01	33,50
Полдник: 15 %	33,06	21,42	45,94	37,04
Ужин: 25 %	28,33	14,68	23,83	21,62
Итого за день: 100 %	146,85	91,88	129,13	120,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,3

Зав. производством



Калькулятор

11