

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Ладошки»

/Т.В. Ташкинова/



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

/К.Э. Дмитриев/



## Примерное десятидневное меню

Период: Межсезонье 2026г.

1 ступень (от 1 года до 3-х лет)

Подразделение: МАДОУ «Кондратовский детский сад «Ладошки»

На основе «Сборника технологических нормативов,

Рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных

Организаций, и детских оздоровительных учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»

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

2013 г. 7-е издание переработанное и дополненное

и 2018 г. 1-е издание.



"Согласовано"

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)



"Утверждаю"  
ООО "АЛФА"

/ Дашинцев К.Э. /

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

**ЗАВТРАК**

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,65	4,97	24,07	159,66	0,07	0,13	1,03	23,1	16,78	20,85	15,29	16,15
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,10	2,52	12,85	86,40	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.(8)	8	1,90	2,43		29,47		0,03	0,06	16,8	78,40	46,40	4,00	0,06
Итого по подменю:			11,90	10,79	52,34	354,04	0,14	0,30	2,20	48,4	116,36	103,87	46,14	34,17

**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**

34/2014	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РЫБЛОКАМИ(30)	30	0,32	3,06	1,66	35,45	0,01	0,01	5,73		9,17	6,06	3,51	0,36
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
352/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(60)	60	9,81	2,80	4,79	83,64	0,07	0,10	1,36	31,3	27,33	124,51	29,79	1,90
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА.(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	150	0,24	0,11	14,66	60,54	0,01	0,02	97,50		4,54	1,20	1,20	0,23
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:			16,90	13,98	59,57	431,80	0,28	0,23	119,02	48,9	79,85	279,18	104,24	5,37

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

**ПОЛДНИК**

	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(20)	20	4,82	3,14	44,12	224,02	0,06	0,02			2,0	12,80	46,20	9,40	0,90
535/13	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	
Итого по подменю:			10,04	7,64	51,32	314,20	0,13	0,33	1,26	38,0	228,80	208,20	34,60	1,08	

**УЖИН**

377/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(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)(30)	30	0,39	1,10	2,48	21,38	0,01	0,01	2,03	6,0	1,55	4,80	2,49	0,13
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	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 подменю:			14,41	21,23	42,05	416,81	0,09	0,08	45,93	24,0	60,68	86,24	30,50	1,74
Итого за день: 0,00 руб.			54,00	53,79	220,43	1581,80	0,66	0,96	171,41	159,3	496,19	687,99	221,48	44,46


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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,33	22,96	25,78	25,29
2-ой завтрак: 5 %	1,79	0,32	7,46	4,64
Обед: 35 %	40,24	29,74	29,34	30,84
Полдник: 15 %	23,90	16,26	25,28	22,44
Ужин: 25 %	34,31	45,17	20,71	29,77
Итого за день: 100 %	128,57	114,45	108,59	112,99

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Зав. производством

Калькулятор

 //

//



"Согласовано"

День 2



"Утверждаю"  
ООО "АЛЬФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

**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	Mg	Fe					

**ЗАВТРАК**

272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ПЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(150)	150	5,15	6,38	19,37	155,47	0,15	0,16	1,15	24,0	28,20	81,85	39,19	18,62
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)170	170	2,88	2,38	12,75	83,95	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
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:			10,33	13,26	47,61	351,04	0,22	0,31	2,26	52,5	49,43	114,07	62,22	36,39

**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**

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ(30)	30	0,49	2,50	2,94	36,19	0,02	0,02	2,79		8,26	17,26	10,56	0,26
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	12,33	5,58	7,33	128,83	0,20	1,31	19,79	4643,4	16,74	200,07	16,62	9,65
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР)(20)	20	0,67	1,24	1,86	21,26	0,01	0,03	0,26	6,0	3,23	1,18	2,96	4,02
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	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,50	30,00					0,23			0,02
144/13	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			Калорий, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe										
Итого по подменю:													21,04	18,47	71,69	537,08	0,38	1,44	38,71	4676,4	74,65	323,42	62,39	16,18

**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	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00										
Итого по подменю:													11,90	7,14	30,62	234,32	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	41,16	29,65	32,62	561,95	0,13	0,17	3,29	37,6	22,00	88,88	43,79	1,79										
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 РУЖАНОЙ 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:													43,80	30,03	61,37	690,94	0,17	0,19	3,29	37,6	30,90	123,10	51,60	2,66

Итого за день: 0,00 руб. 87,47 69,30 221,09 1857,78 0,92 2,28 56,25 4802,8 223,53 641,93 216,11 87,96

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

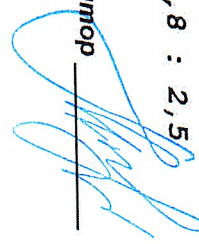
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,60	28,21	23,45	25,07
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 35 %	50,10	39,30	35,32	38,36
Полдник: 15 %	28,33	15,19	15,08	16,74
Ужин: 25 %	104,29	63,89	30,23	49,35
Итого за день: 100 %	208,26	147,45	108,91	132,70

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,5

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"

День 3



"Утверждено"  
ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**

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

**ЗАВТРАК**

226/13	КАША "ДРУЖБА"(140)	140	3,70	4,75	19,62	136,04	0,07	0,12	0,93	21,5	13,84	34,31	21,45	14,61
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛЛОКОМ (2-ОЙ ВАРΙΑНТ)(180)	180	1,31	1,13	11,19	60,11	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:			7,30	6,75	52,73	300,82	0,12	0,20	1,57	26,0	27,54	54,77	32,36	24,13

**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(30)	30	0,46	1,86	2,81	29,79	0,01	0,01	10,80		12,15	8,87	4,82	0,17
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(180)	180	10,93	22,70	5,81	271,24	0,03	0,03	5,90	26,4	11,93	24,91	8,87	0,43
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ(150)	150	0,51	0,24	12,53	54,31	0,03	0,03	4,42		13,07	19,91	14,16	0,87
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:			19,48	35,68	48,15	591,60	0,18	0,18	36,48	37,2	67,90	192,24	65,25	3,30

**ПОЛДНИК**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
	кондитерские изделия(20)	20	4,82	3,14	44,12	224,02	0,06	0,02				2,0	12,80	46,20	9,40	0,90		
536/13	йогурт порц.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70												
Итого по подменю:			12,02	7,64	65,72	379,72	0,06	0,02				2,0	12,80	46,20	9,40	0,90		

### УЖИН

171/13	супл молочный с макар.изделиями(180)	180	5,17	4,61	17,77	133,28	0,08	0,20	1,64	19,8	20,85	13,19	19,94	25,44	
ТТК №20	чай с сахаром (1-ый вариант)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03	
114/13	хлеб пшеничный порц. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	хлеб ржаной порц. (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			7,81	4,99	46,55	262,40	0,12	0,22	1,64	19,8	29,77	47,43	27,77	26,31	
Итого за день:			0,00 руб.	47,36	55,21	228,30	1599,49	0,50	0,64	42,69	85,0	148,51	351,14	140,78	56,74

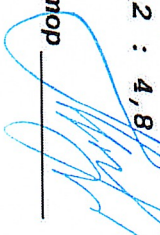
### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

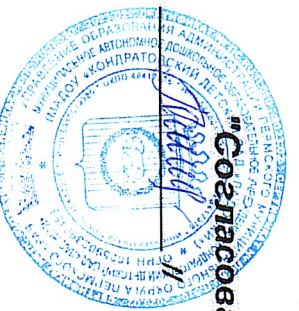
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,38	14,36	25,98	21,49
2-ой завтрак: 5 %	1,79	0,32	7,46	4,64
Обед: 35 %	46,38	75,91	23,72	42,26
Полдник: 15 %	28,62	16,26	32,37	27,12
Ужин: 25 %	18,60	10,62	22,93	18,74
Итого за день: 100 %	112,76	117,47	112,46	114,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,8

Зав. производством

Калькулятор

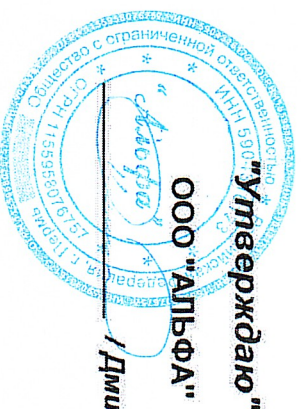





"Согласовано"

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)



"Утверждено"  
ООО "АЛЬФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

№ 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**

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(140)	140	5,53	5,42	25,46	172,73	0,15	0,13	1,02	21,8	19,48	66,37	34,22	16,45
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ый ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03
1177/13	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:			7,83	9,92	50,01	320,61	0,18	0,15	1,02	41,8	26,70	87,41	38,15	16,85

**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 (30)	30	0,58	1,61	4,48	34,69	0,03	0,02	5,55		4,10	17,60	6,51	0,27
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(60)	60	9,05	17,41	6,33	218,23	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
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,05		23,79	95,38					0,23			0,02
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.(20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			16,51	25,37	76,83	601,69	0,23	0,18	77,73	38,1	94,47	152,57	61,33	5,68

№ 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				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
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	150	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00				
			Итого по подменю:	7,91	8,51	38,00	260,19	0,12	0,26	2,00	22,9	28,88	33,02	26,83	31,27			

**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 СЛАДКИЙ(30)	30	0,79	1,45	4,94	35,94	0,01	0,04	0,29	7,0	3,74	1,41	3,34	4,53	
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:	35,43	14,79	56,48	500,72	0,14	0,50	1,06	60,6	195,34	307,42	52,36	13,27

Итого за день: 0,00 руб. 68,08 58,99 231,12 1727,61 0,70 1,11 91,81 163,5 361,39 591,42 187,67 69,27

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,64	21,11	24,64	22,90
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 35 %	39,31	53,98	37,85	42,98
Полдник: 15 %	18,83	18,11	18,72	18,58
Ужин: 25 %	84,36	31,47	27,82	35,77
Итого за день: 100 %	162,10	125,51	113,85	123,40

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

Зав. производством



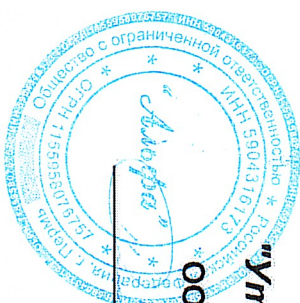
Калькулятор





"Согласовано"

День 5



"Утверждено"

ООО "АЛФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**

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

**ЗАВТРАК**

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,44	4,86	28,61	179,96	0,12	0,14	0,95	21,7	37,45	113,66	26,63	15,23
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,52	3,75	15,74	114,78	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.(8)	8	1,90	2,43		29,47		0,03	0,06	16,8	78,40	46,40	4,00	0,06
Итого по подменю:			14,11	11,91	59,77	402,72	0,20	0,38	2,77	52,0	140,72	179,70	53,43	42,68

**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 (30)	30	0,43	1,53	2,51	25,49	0,01	0,01	2,85		10,55	12,29	6,27	0,40
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 ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ(60)	60	19,26	9,84	6,25	190,59	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110)	110	2,54	4,46	16,82	117,57	0,13	0,10	19,99	21,7	13,54	58,82	25,19	4,42
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,50	30,00					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:			26,00	21,29	59,59	533,90	0,32	0,27	36,02	48,3	61,12	170,17	72,04	10,14

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				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(20)	20	4,82	3,14	44,12	224,02	0,06	0,02		2,0	12,80	46,20	9,40	0,90				
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00				
Итого по подменю:			10,04	7,64	52,76	319,96	0,13	0,29	2,34	20,0	38,00	46,38	34,60	36,90				

### УЖИН

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ(30)	30	0,49	2,50	2,94	36,19	0,02	0,02	2,79		8,26	17,26	10,56	0,26
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).	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 подменю:			16,70	22,66	35,49	412,64	0,15	0,55	6,02	282,1	81,25	233,55	38,30	15,06
Итого за день: 0,00 руб.			67,60	63,65	222,76	1734,17	0,82	1,51	50,15	402,4	331,59	640,30	204,37	106,88

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

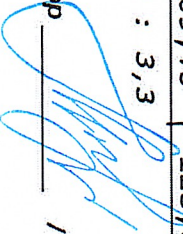
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	33,60	25,34	29,44	28,77
2-ой завтрак: 5 %	1,79	0,32	7,46	4,64
Обед: 35 %	61,90	45,30	29,35	38,14
Полдник: 15 %	23,90	16,26	25,99	22,85
Ужин: 25 %	39,76	48,21	17,48	29,47
Итого за день: 100 %	160,95	135,43	109,73	123,87

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"

День 6



"Утверждено"  
ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

**ЗАВТРАК**

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,65	4,97	24,07	159,66	0,07	0,13	1,03	23,1	16,78	20,85	15,29	16,15
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ).	170	1,24	1,07	10,57	56,77	0,02	0,06	0,55	4,2	6,23	0,06	5,96	8,53
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:			8,18	6,91	56,56	321,10	0,12	0,20	1,63	27,4	30,11	41,31	25,85	25,17

**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(30)	30	0,49	2,50	2,94	36,19	0,02	0,02	2,79		8,26	17,26	10,56	0,26
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(60)	60	11,85	23,43	0,11	258,71	0,01	0,04	34,8	34,8	4,97	15,08	0,86	0,19
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 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:			22,96	33,46	72,62	683,32	0,32	0,17	21,44	69,0	67,14	184,48	58,98	4,21

№ рещ.	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										
<b>ПОЛДНИК</b>																								
579/13	БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"(60)	50	3,89	8,05	29,72	206,88	0,07	0,05	0,16	35,2	10,01	33,74	7,33	2,91										
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(150)	150	6,00	3,75	18,00	129,75																		
Итого по полдню:			9,89	11,80	47,72	336,63	0,07	0,05	0,16	35,2	10,01	33,74	7,33	2,91										

**УЖИН**

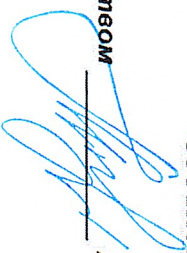
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ (60)	60	13,22	5,01	3,92	113,62	0,08	0,15	0,54	51,9	32,44	155,81	34,46	4,97
182/2016	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ(120)	120	2,06	2,31	12,77	80,19	0,06	0,02		11,4	8,07	49,04	11,08	0,82
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(20)	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 ужину:			17,92	7,70	45,44	322,80	0,18	0,19	0,54	63,3	49,41	239,07	53,35	6,66
Итого за день: 0,00 руб.			59,70	60,02	237,49	1728,80	0,71	0,63	26,77	194,9	167,17	509,10	151,51	41,05

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

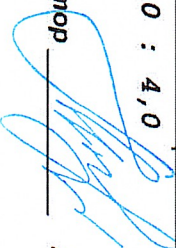
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	19,48	14,70	27,86	22,94
2-ой завтрак: 5 %	1,79	0,32	7,46	4,64
Обед: 35 %	54,67	71,19	35,77	48,81
Полдник: 15 %	23,55	25,11	23,51	24,05
Ужин: 25 %	42,67	16,38	22,38	23,06
Итого за день: 100 %	142,14	127,70	116,99	123,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"

День 7



"Утверждаю"  
ООО "АЛФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

**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**

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,92	5,85	27,33	185,60	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	3,10	2,52	12,85	86,40	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.(8)	8	1,90	2,43		29,47		0,03	0,06	16,8	78,40	46,40	4,00	0,06
Итого по подменю:			13,17	11,67	55,60	379,98	0,23	0,31	2,26	48,9	120,47	154,14	67,51	35,65

**2-ой ЗАВТРАК**

118/13	ПОДОПЫ 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	30	0,48	3,03	0,98	33,06	0,01	0,01	7,59		12,59	9,33	4,31	0,17
136/13	СВЕКОЛЬНИК(180)	180	1,17	3,86	8,75	74,39	0,05	0,04	8,49	21,6	15,32	33,80	12,86	0,48
447/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	19,26	9,84	6,25	190,59	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78
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 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,50	30,00					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:			25,52	19,47	53,15	489,88	0,24	0,20	17,17	51,3	50,28	150,05	78,75	6,63

№ 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															
<b>ПОЛДНИК</b>																													
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(20)	20	4,82	3,14	44,12	224,02	0,06	0,02		2,0	12,80	46,20	9,40	0,90															
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00															
Итого по полднику:			10,04	7,64	52,76	319,96	0,13	0,29	2,34	20,0	38,00	46,38	34,60	36,90															

<b>УЖИН</b>														
	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
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ый ВАРИАНТ)(180)	180	1,31	1,13	11,22	60,24	0,02	0,07	0,59	4,5	6,62	0,08	6,33	9,03
	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
	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:			16,60	15,62	52,32	416,21	0,16	0,39	6,29	120,7	107,58	215,41	68,88	11,45
Итого за день:			65,73	54,80	223,63	1650,43	0,79	1,21	38,06	241,0	332,33	576,98	258,74	92,83

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

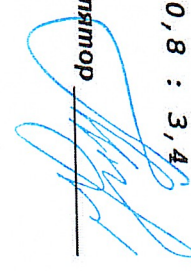
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	31,36	24,83	27,39	27,14
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 35 %	62,40	41,53	28,18	36,38
Полдник: 15 %	23,90	16,26	25,99	22,85
Ужин: 25 %	39,52	33,23	25,77	29,73
Итого за день: 100 %	158,14	116,70	112,16	119,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4

Зав. производством



Калькулятор



11



"Согласовано"

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)



"Утверждено"  
ООО "АЛФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

№ 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**

270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,51	5,02	28,15	179,84	0,12	0,15	0,98	22,7	23,53	79,52	28,50	16,34
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.	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
			7,06	9,23	47,53	301,42	0,14	0,17	0,98	42,7	28,83	94,04	31,11	16,62

Итого по подменю:

**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
			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:

**ОБЕД**

№ 1/2021	САЛАТ ИЗ КАЛУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ(30)	30	0,46	1,86	2,81	29,79	0,01	0,01	10,80		12,15	8,87	4,82	0,17
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
334/2021	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ(180)	180	18,69	32,86	23,53	464,67	0,18	0,12	29,14	23,9	17,52	92,92	33,97	1,41
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(150)	150	0,51	0,24	12,53	54,31	0,03	0,03	4,42		13,07	19,91	14,16	0,87
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
			23,52	40,54	64,31	716,20	0,32	0,23	61,55	53,3	74,88	196,55	77,86	3,88

Итого по подменю:

№ 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													
<b>ПОЛДНИК</b>																											
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(20)	20	4,82	3,14	44,12	224,02	0,06	0,02			2,0	12,80	46,20	9,40	0,90												
535/13	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													
Итого по полдню:			10,04	7,64	51,32	314,20	0,13	0,33	1,26	38,0	228,80	208,20	34,60	1,08													

**УЖИН**

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ(30)	30	0,49	2,50	2,94	36,19	0,02	0,02	2,79			8,26	17,26	10,56	0,26
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)(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:			16,64	22,65	35,30	411,62	0,15	0,55	3,54	282,1	78,77	232,19	37,56	15,02	
Итого за день: 0,00 руб.			58,01	80,21	213,61	1808,39	0,76	1,30	70,33	416,1	421,78	741,48	187,13	38,70	

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

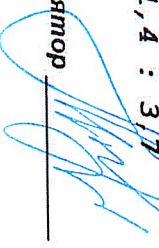
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,81	19,64	23,41	21,53
2-ой завтрак: 5 %	1,79	0,32	7,46	4,64
Обед: 35 %	56,00	86,26	31,68	51,16
Полдник: 15 %	23,90	16,26	25,28	22,44
Ужин: 25 %	39,62	48,19	17,39	29,40
Итого за день: 100 %	138,12	170,66	105,23	129,17

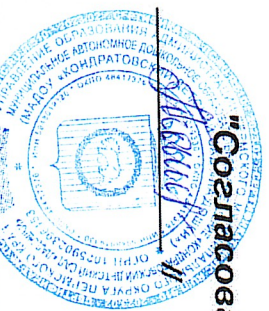
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,7

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)



"Утврждаю"  
ООО "АЛФА"

/ Дмитрий К.Э. /

№ 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**

226/13	КАША "ДРУЖБА"(150)	150	3,98	5,05	21,05	145,56	0,07	0,13	0,99	22,8	14,84	36,97	23,07	15,65
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ)(170)	170	2,88	2,38	12,75	83,95	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.(8)	8	1,90	2,43		29,47		0,03	0,06	16,8	78,40	46,40	4,00	0,06
Итого по подменю:			11,01	10,73	49,22	337,49	0,14	0,30	2,16	48,1	113,27	114,09	50,10	33,47

**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 (30)	30	0,43	1,53	2,51	25,49	0,01	0,01	2,85		10,55	12,29	6,27	0,40
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(110)	110	2,82	4,02	29,37	164,97	0,03	0,02	20,0		4,37	60,90	19,80	0,41
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,05		23,79	95,38					0,23			0,02
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			20,62	22,92	82,23	617,63	0,35	1,74	53,19	6194,6	77,89	384,97	64,72	7,35





"Согласовано"

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)



"Утверждено"  
ООО "АЛФА"

/ Димитриев 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	Мг	Fe				

**ЗАВТРАК**

166/2011	КАША РЖНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАКАЯ(140)	140	5,07	4,50	26,64	167,32	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	4,52	3,75	15,74	114,78	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:			11,88	9,12	64,30	386,77	0,19	0,34	2,70	33,5	61,20	126,56	48,36	41,75

**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 СОПЕНЫМИ 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
167/13	СУП-ПОРЕ 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	60	19,26	9,84	6,25	190,59	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78
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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,50	30,00					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:			26,75	19,16	53,62	493,88	0,23	0,27	78,90	56,4	113,01	143,49	72,15	11,73

№ 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				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(20)	20	4,82	3,14	44,12	224,02	0,06	0,02			2,0	12,80	46,20	9,40	0,90			
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00				
Итого по подменю:			10,04	7,64	52,76	319,96	0,13	0,29	2,34	20,0	38,00	46,38	34,60	36,90				

**УЖИН**

277/2016	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (60)	40/20	6,84	2,33	6,59	74,72	0,05	0,05	0,43	4,4	14,95	75,33	18,81	2,66
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,77	4,83	18,35	127,92	0,14	0,11	21,81	23,5	14,76	64,16	27,48	4,82
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:			12,31	7,55	53,88	332,65	0,23	0,18	24,72	27,9	41,09	175,07	54,85	8,39

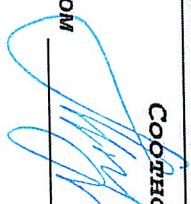
Итого за день: 0,00 руб. 61,73 43,62 239,71 1598,21 0,80 1,10 111,66 137,9 263,80 502,00 215,96 100,87

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,29	19,40	31,67	27,63
2-ой завтрак: 5 %	1,79	0,32	7,46	4,64
Обед: 35 %	63,69	40,77	26,41	35,28
Полдник: 15 %	23,90	16,26	25,99	22,85
Ужин: 25 %	29,31	16,06	26,54	23,76
Итого за день: 100 %	146,98	92,81	118,08	114,16

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,9

Зав. производством



Калькулятор

