

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Центр развития ребенка – Детский сад «Зодчий» г. Перми

Ю.Г. Троцюк /

МП

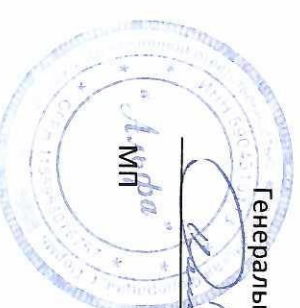


«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

/К.Э. Дмитриев/



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: Весна-Лето 2023 г.

1 ступень (от 1 года до 3 лет)

Подразделение: **МАДОУ «ЦРР – Детский сад «Зодчий» г. Перми**

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"

/Дмитриев К.Э./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мкг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,44	5,02	28,08	179,24	0,12	0,15	0,98	22,7	23,53	79,52	28,50	16,34				
ТТК №2	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ый ВАРИАНТ)(170)	170	3,01	2,52	12,76	85,72	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,95	17,60				
ТТК №3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02	20,0	6,90	21,00	3,90	0,37					
Итого по подменю: 10,75 12,04 56,33 376,58 0,19 0,30 2,09 51,2 45,91 117,64 55,35 34,31																		

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

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
152/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКРОННЫМИ 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 № 26	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ(ПАРОВОЙ)(60)	60	8,69	9,46	3,97	135,79	0,02	0,08		46,8	11,09	37,69	3,11	0,51
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: 15,78 15,84 70,56 487,95 0,21 0,22 74,10 66,8 101,34 172,98 58,60 3,18														

ПОЛДНИК

№ реч.	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				
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01		4,80	18,20	3,60	0,32					
535/13	КЕФИР(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:			7,36	4,74	21,44	157,86	0,10	0,32	1,26	36,0	220,80	180,20	28,80	0,50				

УЖИН

354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(60)	60	11,74	3,21	5,51	97,87	0,07	0,10	0,42	29,4	27,03	137,13	31,22	3,15	
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110)	110	2,52	4,46	16,80	117,43	0,13	0,10	19,99	21,7	13,54	58,82	25,19	4,42	
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-РЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.(20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62		
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09	
Итого по подменю:			16,52	8,35	55,45	363,03	0,26	0,23	29,91	51,1	62,67	234,12	71,37	10,42	
Итого за день:			0,00 руб.	50,91	41,07	213,88	1428,72	0,77	1,08	109,36	205,1	437,72	711,94	218,12	49,81

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,31	25,60	31,83	29,35
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	37,45	33,70	26,73	30,18
Полдник: 15 %	17,52	10,09	10,56	11,28
Ужин: 25 %	34,43	17,77	27,10	25,21
Итого за день: 100 %	116,90	87,36	101,19	99,11

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,2

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждено"
ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.Э./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																	
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (140)	140	12,55	18,42	3,28	229,09	0,08	0,47	0,70	263,0	57,45	168,55	17,88	12,95			
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)170	170	2,80	2,38	12,66	83,26	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40			
ТТК №4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44			
Итого по подменю:			20,02	28,34	31,43	460,80	0,16	0,65	1,88	312,5	176,68	258,77	45,91	30,79			

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

112/13	ПОМИДОР ПОРЦ. (30)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
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
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	9,75	4,93	6,19	108,14	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (120)	120	2,38	5,87	19,13	138,84	0,14	0,08	23,76		11,88	69,01	27,32	1,07
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18	0,03	0,03	5,31		15,69	23,90	17,00	1,05
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			16,59	16,29	66,15	477,56	0,33	0,27	53,53	26,5	80,13	185,24	88,63	7,78

ПОЛДНИК

№ 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					
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ(60)	60	9,08	4,14	28,03	185,64	0,07	0,10	0,05	25,3	37,89	84,54	11,91	0,64					
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00					
Итого по подменю:			13,28	7,89	35,08	264,39	0,13	0,33	2,00	40,3	58,89	84,69	32,91	30,64					

УЖИН

311/2016	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(180)	180	24,22	13,17	26,93	323,10	0,39	2,56	41,79	9338,5	35,51	443,38	39,70	8,73
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:			26,86	13,55	55,71	452,22	0,43	2,58	41,79	9338,5	44,43	477,62	47,53	9,60

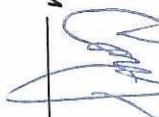
Итого за день: 0,00 руб. 77,25 66,17 198,47 1698,27 1,06 3,84 101,20 9717,9 367,13 1013,32 218,98 80,21

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	47,71	61,38	15,51	33,26
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	52,29	28,36	32,53	33,71
Полдник: 15 %	31,79	15,49	17,24	18,49
Ужин: 25 %	63,95	28,83	27,44	32,30
Итого за день: 100 %	196,93	134,28	97,68	120,85

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,4

Зав. производством



Калькулятор



/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N пед.	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	3,63	4,75	19,55	135,47	0,07	0,12	0,93	21,5	13,84	34,31	21,45	14,61				
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,15	59,75	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31	9,03				
ТТК №3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37				
Итого по подменю: 7,19 10,38 46,19 306,84 0,12 0,21 1,52 46,0 27,34 55,37 31,66 24,01																		

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 (40)	40	0,57	2,04	3,34	33,98	0,01	0,02	3,80			14,06	16,38	8,36	0,53
64/2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(180)	180	1,89	5,16	11,71	100,83	0,09	0,06	12,09	7,2	19,58	56,99	22,00	0,79	
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ (60)	60	13,20	5,01	3,90	113,45	0,08	0,15	0,54	51,9	32,44	155,81	34,46	4,97	
435/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ(120)	120	2,36	5,08	14,84	114,54	0,12	0,11	15,32	24,9	26,48	72,62	40,04	2,83	
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	180	0,29	0,13	17,53	72,41	0,01	0,02	117,00			5,45	1,44	1,44	0,28
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01					2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю: 20,19 17,72 66,12 504,63 0,34 0,37 148,75 84,0 104,61 330,94 112,70 10,13															

ПОДПИСЬ

№ реч.	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				
609/13	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01				2,0	5,80	18,00	4,00	0,42		
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70												
Итого по подменю:			8,70	6,46	36,48	238,86	0,02	0,01				2,0	5,80	18,00	4,00	0,42		

УЖИН

335/2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТАЯ С МЯСОМ.(180)	180	20,61	35,24	12,30	448,80	0,06	0,13	43,69	39,1	57,51	55,54	21,86	6,30
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
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)	150	0,05	0,01	7,68	30,96			2,08		2,33	1,16	0,64	0,06
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		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		0,01	4,60	21,20	5,00	0,62
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого по подменю:			24,35	37,25	50,87	636,06	0,14	0,20	55,53	45,1	86,87	102,53	41,81	13,31
Итого за день: 0,00 руб.			60,93	71,91	209,76	1729,69	0,63	0,80	207,80	177,1	231,62	513,84	194,17	49,27

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,38	21,91	25,03	23,22
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	48,07	37,70	32,57	36,05
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	58,48	39,38	26,87	34,49
Итого за день: 100 %	145,83	112,96	107,42	113,91

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

Зав. производством _____

Калькулятор _____

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждено"
ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 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	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	130	5,06	5,07	23,62	160,34	0,14	0,12	0,95	20,4	18,10	61,64	31,77	15,28				
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03				
ТТК №4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44				
Итого по подменю:			9,73	12,61	48,14	344,92	0,18	0,17	1,02	61,4	123,30	140,66	40,68	15,75				

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

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(180)	180	2,19	3,53	9,46	78,35	0,06	0,08	13,49	17,1	23,62	35,24	20,18	5,91
ТТК №13	БИФШТЕКС МЯСНОЙ 60	60	11,88	22,58		250,77				1,98	22,0	8,47	33,35	7,48
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	110	3,70	4,35	24,50	151,98	0,06	0,03			0,27			0,03
ТТК №19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00								
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:			19,86	30,79	58,33	589,91	0,16	0,13	17,57	39,1	44,06	105,31	38,26	7,46

ПОДПИСЬ

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				
592/13	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	4,67	1,63	44,52	211,41	0,08	0,03	0,06	5,3	10,33	42,00	8,23	0,73				
535/13	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15				
Итого по подменю:			9,02	5,38	50,52	286,56	0,14	0,29	1,11	35,3	190,33	177,00	29,23	0,88				

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110)	110	23,45	9,58	16,84	247,33	0,07	0,32	0,56	39,6	134,08	199,40	30,24	5,77
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,18	59,88	0,02	0,07	0,59	4,5	6,62	0,08	6,33	9,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(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
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого по подменю:			26,98	11,39	57,73	441,26	0,15	0,42	10,65	44,1	162,55	237,63	51,52	17,63

Итого за день: 0,00 руб. 66,09 60,27 224,82 1705,95 0,64 1,02 32,35 180,0 527,24 667,60 163,69 43,12

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	23,31	26,83	23,96	24,80
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	47,38	65,34	28,71	42,08
Полдник: 15 %	21,48	11,45	24,89	20,47
Ужин: 25 %	64,33	24,23	26,56	30,44
Итого за день: 100 %	157,69	128,06	109,09	120,88

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн., ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,36	4,86	28,54	179,38	0,12	0,14	0,95	21,7	37,45	113,66	26,63	15,23				
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03				
ТТК №3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37				
			Итого по подменю:	12,05	13,11	59,63	404,70	0,20	0,36	2,71	55,2	63,52	134,80	49,43	42,63			

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

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	40	0,43	4,10	2,53	48,74	0,01	0,01	10,78		12,35	8,16	4,70	0,47	
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	
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	65	13,11	12,38	1,96	171,71	0,07	0,17	1,38	80,2	18,61	34,19	14,98	4,52	
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110)	110	2,52	4,46	16,80	117,43	0,13	0,10	19,99	21,7	13,54	58,82	25,19	4,42	
ТТК №16	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	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:	20,00	25,31	60,22	548,62	0,31	0,36	51,12	123,6	91,83	187,78	78,28	12,14

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe						
608/13	ПРЯНИК(20)	20	1,18	0,94	15,00	73,18	0,02						2,20	10,00	1,80	0,16				
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0			21,00	0,15	21,00	30,00				
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50				15,20	10,45	8,55	2,09				
Итого по подменю:			5,76	5,07	31,36	194,11	0,11	0,25	11,45	15,0			38,40	20,60	31,35	32,25				

УЖИН

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (40)	40	0,46	4,14	3,73	54,00	0,02	0,03	1,76				9,54	19,44	13,38	0,25	
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)(180)	180			9,06	36,26											
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01						2,00	6,50	1,40	0,03	
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:			15,79	24,21	31,11	405,52	0,14	0,55	2,51	282,1			78,05	227,87	38,98	14,90	
Итого за день:			0,00 руб.	54,10	67,80	192,42	1596,25	0,77	1,53	69,79	475,9			278,80	578,05	202,04	103,32

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	29,14	27,89	29,46	29,01
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	47,62	53,85	29,66	39,18
Полдник: 15 %	13,71	10,79	15,45	13,87
Ужин: 25 %	37,69	51,51	15,35	28,99
Итого за день: 100 %	129,36	144,26	94,90	114,14

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,5

Заг. производством _____ /Калькулятор _____ /Медведева/

"Согласовано"

"Утверждено"
ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 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(150)	150	5,06	6,38	19,29	154,76	0,15	0,16	1,15	24,0	28,20	81,85	39,19	18,62
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ)(170)	170	2,79	2,38	12,67	83,27	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
ТТК №3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02	20,0	6,90	21,00	3,90	0,37	
Итого по подменю:			10,15	13,26	47,45	349,65	0,22	0,31	2,26	52,5	49,43	114,07	62,22	36,39

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

112/13	ПОМИДОР ПОРЦ. (30)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50	4,20	7,80	6,00	0,27	
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	
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	9,03	17,41	6,32	218,12	0,02	0,03	0,18	18,1	5,22	8,68	3,53	
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ,(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 №17	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,53	51,98	0,01	0,01	3,60	6,03	3,96	3,24	0,82	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01			2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			18,62	23,41	65,69	548,02	0,35	0,18	24,06	42,9	57,48	197,39	93,20	7,69

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					
609/13	ПЕЧЕНЬ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01				2,0	5,80	18,00	4,00	0,42			
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70													
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50				15,20	10,45	8,55	2,09			
Итого по полдню:			9,08	6,84	45,79	281,04	0,05	0,03	9,50	2,0	21,00	28,45	12,55	2,51					

УЖИН

341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ (60)	60	13,20	5,01	3,90	113,45	0,08	0,15	0,54	51,9	32,44	155,81	34,46	4,97
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (120)	120	2,38	5,87	19,13	138,84	0,14	0,08	23,76		11,88	69,01	27,32	1,07
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 полдню:			18,28	11,27	51,97	382,30	0,26	0,25	26,78	51,9	55,70	260,40	70,34	6,95
Итого за день: 0,00 руб.			56,63	54,88	221,00	1604,31	0,89	0,78	64,60	149,4	190,61	607,31	242,31	54,94

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	25,26	28,13	24,64	25,81
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	45,57	31,15	34,56	34,93
Полдник: 15 %	21,62	14,55	22,56	20,07
Ужин: 25 %	48,17	28,21	28,75	30,97
Итого за день: 100 %	141,81	102,26	115,48	114,89

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,84	5,85	27,24	184,93	0,16	0,14	1,09	23,6	20,89	71,12	36,66	17,63
ТТК №2	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,01	2,52	12,76	85,72	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,95	17,60
ТТК №4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44
Итого по подменю:			13,52	15,91	55,49	419,10	0,24	0,32	2,27	73,1	141,27	167,24	68,51	35,67

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

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(40)	40	0,46	4,10	4,28	55,87	0,01	0,02	8,52	11,83	11,64	7,23	0,35	
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	
418/13	ПОРЕ ИЗ КУР(60)	60	14,57	9,47	3,20	156,31	0,02	0,05	0,39	12,6	5,21	2,81	4,58	
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	110	3,70	4,35	24,50	151,98	0,06	0,03	1,98	22,0	8,47	33,35	7,48	
117/03	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА(180)	180	0,52	0,16	21,94	91,24	0,01		0,68	18,27	18,68	22,95	0,70	
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:			22,72	22,56	76,88	601,45	0,19	0,16	26,73	58,0	74,37	136,53	64,66	9,02

ПОДПИСЬ

№ 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						
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(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						
Итого по подменю:			9,64	10,63	33,86	269,71	0,17	0,36	8,39	47,2	39,71	53,81	39,78	40,54						

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110)	110	23,45	9,58	16,84	247,33	0,07	0,32	0,56	39,6	134,08	199,40	30,24	5,77
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,18	59,88	0,02	0,07	0,59	4,5	6,62	0,08	6,33	9,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(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
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого по подменю:			26,98	11,39	57,73	441,26	0,15	0,42	10,65	44,1	162,55	237,63	51,52	17,63

Итого за день: 0,00 руб. 73,36 60,59 234,06 1774,82 0,76 1,27 50,04 222,4 424,90 602,21 228,47 104,26

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	32,19	33,85	27,33	29,94
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	82,69	61,45	37,87	50,45
Полдник: 15 %	22,95	22,62	16,68	19,27
Ужин: 25 %	64,24	24,23	28,44	31,52
Итого за день: 100 %	203,26	142,36	115,30	134,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,44	5,02	28,08	179,24	0,12	0,15	0,98	22,7	23,53	79,52	28,50	16,34
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,15	59,75	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31	9,03
ТТК №3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37
Итого по подменю:			9,00	10,65	54,72	350,61	0,17	0,24	1,57	47,2	37,03	100,58	38,71	25,74

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

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
156/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(180)	180	9,61	3,37	14,98	128,63	0,15	0,11	17,47	18,2	28,66	149,32	43,71	1,16
ТТК №13	БИФШТЕКС МЯСНОЙ(60)	60	12,67	15,45		189,78						0,02		
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84	0,06	0,07	60,12	20,0	67,38	52,83	27,57	1,06
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18	0,03	0,03	5,31		15,69	23,90	17,00	1,05
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			27,91	23,35	57,87	553,24	0,28	0,23	85,00	38,2	123,43	262,77	98,88	4,15

ПОЛДНИК

№ 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				
432/2011	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				
535/13	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15				
			Итого по подменю:	7,90	8,51	36,80	255,36	0,12	0,29	1,10	37,9	187,88	167,87	26,83	1,42			

УЖИН

ТТК №8	ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	Пищевые вещества, г			Калорийн., ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
182/2016	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (120)	120	1,67	2,29	17,40	96,88	0,02	0,01		11,3	2,56	36,03	11,73	0,24				
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ).	180	0,06	0,01	9,25	37,28					2,48			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:	19,24	10,00	52,83	378,26	0,31	1,79	28,63	6463,6	25,63	320,91	37,71	10,91			

Итого за день: 0,00 руб.

Итого за день: 64,55 52,61 212,32 1580,77 0,89 2,56 118,30 6587,0 380,97 859,13 206,13 43,62

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,52	22,66	26,97	25,06
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	96,62	66,30	28,44	48,12
Полдник: 15 %	19,17	18,26	18,02	18,27
Ужин: 25 %	45,81	21,28	28,20	28,28
Итого за день: 100 %	184,31	128,70	106,61	122,82

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,8

Зав. производством



Калькулятор



/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 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

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,57	4,97	23,99	159,02	0,07	0,13	1,03	23,1	16,78	20,85	15,29	16,15
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,79	2,38	12,67	83,27	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
ТТК №4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44
Итого по подменю:			12,03	14,89	52,15	390,74	0,15	0,31	2,21	72,6	136,01	111,07	43,32	33,99

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 (40)	40	0,57	2,04	3,34	33,98	0,01	0,02	3,80		14,06	16,38	8,36	0,53
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
334/2021	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ.	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
526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	10,44	43,32	0,01	0,01	3,00		5,03	3,30	2,70	0,68
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			23,21	41,31	61,33	709,94	0,29	0,21	63,50	37,1	81,08	183,86	71,25	4,06

ПОЛДНИК

№ 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				
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01				2,0	5,80	18,00	4,00	0,42		
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70												
Итого по подменю:			8,70	6,46	36,48	238,86	0,02	0,01				2,0	5,80	18,00	4,00	0,42		

УЖИН

341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ 150	150	34,93	16,93	15,23	353,00	0,23	0,46	2,04	151,8	90,20	394,44	94,18	22,98
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ый ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого по подменю:			38,61	17,79	58,25	547,52	0,32	0,50	11,54	151,8	116,47	447,68	112,51	26,16

Итого за день: 0,00 руб. 83,05 80,55 218,31 1930,36 0,79 1,04 79,25 263,5 346,36 767,61 235,08 66,03

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	29,21	31,68	25,71	27,99
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	55,26	87,89	32,07	51,79
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	79,07	38,04	30,32	38,56
Итого за день: 100 %	185,45	171,57	111,05	138,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,9

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./

День 10

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

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110)	110	23,45	9,58	16,84	247,33	0,07	0,32	0,56	39,6	134,08	199,40	30,24	5,77
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(30)	30	0,77	1,45	4,92	35,76	0,01	0,04	0,29	7,0	3,74	1,41	3,34	4,53
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03
ТТК №3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37

Итого по подменю:

30,91 19,28 52,85 508,41 0,16 0,58 2,61 80,1 163,89 221,95 56,38 37,70

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

1/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ(40)	40	1,01	4,12	4,17	57,78	0,02	0,02	23,10		26,36	20,10	10,08	0,36
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(180)	180	1,93	2,50	12,04	78,39	0,07	0,05	8,28	15,9	10,79	39,70	13,40	0,57
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ	60	9,75	4,93	6,19	108,14	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	110	3,70	4,35	24,50	151,98	0,06	0,03	1,98	22,0	8,47	33,35	7,48	0,64
ТТК №19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.(20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

№ реч.	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:

18,27 16,20 70,70 501,71 0,24 0,20 34,45 57,3 63,11 135,22 49,54 6,11

ПОЛДНИК

435/2011	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ(60)	60	4,11	6,65	41,28	241,39	0,06	0,05	0,08	40,1	11,00	37,23	6,61	1,75
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

Итого по подменю:

9,15 11,15 49,74 335,89 0,13 0,32 2,42 58,1 36,20 37,41 31,81 37,75

УЖИН

ТТК № 14	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.150	150	3,54	9,16	15,49	158,57	0,11	0,14	27,39	13,5	41,19	61,76	35,75	9,93
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.(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
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

Итого по подменю:

5,86 9,85 48,82 307,32 0,17 0,17 39,37 13,5 65,77 101,29 51,46 12,82

Итого за день : 0,00 руб.

64,69 56,58 232,21 1696,63 0,71 1,28 80,85 209,1 335,97 502,87 193,19 95,78

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	73,95	41,02	26,10	36,40
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	43,50	34,47	34,82	35,83
Полдник: 15 %	22,21	23,68	24,57	24,07
Ужин: 25 %	14,07	20,68	26,23	23,14
Итого за день: 100 %	154,93	120,06	116,68	122,53

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

Зав. производством

/

Калькулятор

/

/Медведева/