

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

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

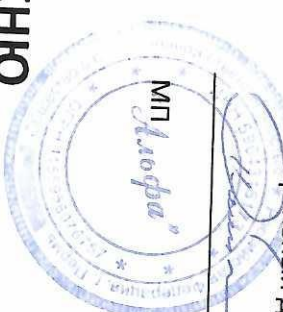


/Ю.Г. Троцюк /

«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор



/К.Э. Дмитриев/

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для тубинфицированных детей

Период: Весна-Лето 2023 г.

2 ступень (с 3 до 7 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"

"Утверждено"  
ООО "АЛФА"

*Дмитриев К.Э.*  
/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 1

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**

270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(170)	170	6,16	5,68	31,82	203,07	0,14	0,17	1,11	25,7	26,66	90,12	32,30	18,52
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
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:

**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:

**ОБЕД**

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (50)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
152/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,25	2,37	16,61	96,81	0,09	0,05	13,20		12,16	50,84	19,24	0,79
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.(200)	200	17,45	13,39	31,37	315,79	0,28	0,27	40,51	24,0	31,57	273,34	64,96	4,13
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:

**ПОЛДНИК**

	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(10)	10	1,07	0,12	7,12	33,84	0,02				2,40	9,10	1,80	0,16
--	---------------------	----	------	------	------	-------	------	--	--	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 22,75 16,19 97,20 625,56 0,43 0,35 57,21 24,0 61,10 373,38 99,00 6,04

№ 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					
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					
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						
<b>Итого по подменю:</b>			<b>7,27</b>	<b>5,52</b>	<b>24,92</b>	<b>178,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,36</b>	<b>11,40</b>	<b>40,0</b>	<b>258,40</b>	<b>200,10</b>	<b>38,80</b>	<b>2,56</b>					

**УЖИН**

338/13	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	19,58	0,99	2,31	96,46	0,11	0,11	0,83	9,7	40,37	236,84	54,88	0,82
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(140)	140	3,04	5,53	20,07	142,19	0,15	0,12	23,81	27,0	16,38	70,09	30,18	5,55
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.(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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>24,50</b>	<b>6,82</b>	<b>47,22</b>	<b>348,21</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>24,64</b>	<b>36,8</b>	<b>63,68</b>	<b>334,65</b>	<b>91,48</b>	<b>7,13</b>

**Итого за день: 0,00 руб. 69,33 43,86 241,20 1636,85 1,12 1,46 99,96 166,5 455,24 1029,95 299,48 76,72**

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,48	25,28	21,61	23,30
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	42,02	26,98	29,74	30,39
Полдник: 15 %	13,46	9,20	9,55	9,91
Ужин: 25 %	37,96	11,27	19,64	19,33
<b>Итого за день: 100 %</b>	<b>121,31</b>	<b>72,98</b>	<b>86,34</b>	<b>86,53</b>

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,4**

Зав. производством \_\_\_\_\_ /Калькулятор \_\_\_\_\_ /Медведева/



"Согласовано"

"Утверждено"

ООО "АЛЬФА"



Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 2

№ 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**

307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (170)	170	15,25	22,46	3,99	279,14	0,10	0,57	0,85	320,0	69,82	204,80	21,72	15,74
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47
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:

**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:

**ОБЕД**

112/13	ПОМИДОР ПОРЦ.	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,83	5,38	10,95	99,52	0,05	0,06	17,63	8,0	34,60	47,18	21,92	0,98
417/13	ЩИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	11,38	5,75	7,29	126,48	0,07	0,11	1,27		22,6	12,42	16,85	14,23
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (130)	130	2,41	6,38	19,43	144,78	0,15	0,08	24,14		12,07	70,12	27,76	1,09
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18	0,03	0,03	5,31		12,07	70,12	27,76	1,09
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				15,69	23,90	17,00	1,05
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			12,07	70,12	27,76	1,09

Итого по подменю:

ПОЛДНИК 18,66 18,20 69,41 516,08 0,36 0,31 60,85 30,6 88,38 198,75 97,31 8,72

№ 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						
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ(80)	80	12,07	5,41	37,43	246,65	0,10	0,14	0,06	33,3	50,41	112,05	15,82	0,84						
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00						
			Итого по подменю:	17,67	10,41	46,83	351,65	0,18	0,44	2,66	53,3	78,41	112,25	43,82	40,84					

**УЖИН**

356/2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(130)	130	22,96	20,08	8,30	305,72	0,38	2,74	41,02	10196,9	32,87	405,67	24,68	8,62	
182/2016	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	130	1,43	2,45	14,84	87,13	0,02	0,01		12,4	2,34	30,93	10,00	0,21	
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.(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:	26,27	22,83	47,00	498,53	0,43	2,76	41,02	10209,3	42,13	464,34	41,11	9,59

Итого за день : 0,00 руб.

86,56 84,39 212,77 1956,76 1,17 4,30 109,75 10664,2 411,00 1082,84 241,36 97,90

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

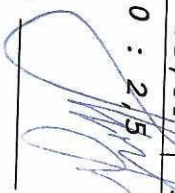
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	43,22	54,67	15,14	30,36
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	34,56	30,33	26,59	28,67
Полдник: 15 %	32,91	15,98	17,90	19,12
Ужин: 25 %	48,65	38,05	18,00	27,69
Итого за день: 100 %	160,72	139,28	83,44	109,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,5

Зав. производством



Калькулятор



/Медведева/

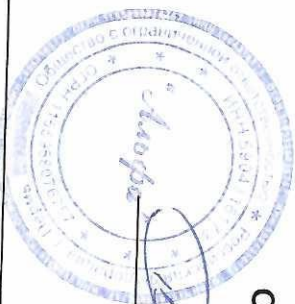


"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

Дмитриев К.Э./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 3

ЗАВТРАК

№ 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				
226/13	КАША "ДРУЖБА"(170)	170	4,42	5,72	23,79	164,29	0,08	0,14	1,13	25,8	16,82	41,95	26,16	17,74				
ТТК №2	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	15,01	100,69	0,04	0,16	1,30	10,0	18,14	19,75	26,75	20,69				
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:			10,25	13,17	54,29	376,60	0,15	0,32	2,43	55,8	41,86	82,70	56,81	38,80				

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

№	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				
51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (60)	60	0,86	3,05	5,02	51,01	0,01	0,02	5,71		21,13	24,61	12,56	0,80				
139/13	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(200)	200	2,00	5,13	12,86	105,64	0,10	0,06	13,42	4,0	18,24	60,88	24,08	0,86				
342/2013	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	80	20,64	8,81	5,09	182,16	0,13	0,16	2,90	12,9	49,60	245,29	60,80	7,34				
435/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,95	6,35	18,54	143,08	0,14	0,14	19,13	31,1	33,09	90,73	50,02	3,52				
ТТК №18	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,51	0,11	24,61	101,47	0,03	0,02			18,06	28,64	9,32	0,70				
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:			29,60	23,83	85,84	676,22	0,45	0,42	41,16	48,0	148,72	484,35	164,58	14,06				

ПОДПИСАНИЕ

№ рц.	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(10)	10	0,75	0,98	7,44	41,58	0,01	0,01				1,0	2,90	9,00	2,00	0,21			
536/13	НОГУРГ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00													
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00				16,00	11,00	9,00	2,20			
			Итого по подменю: 9,15 6,38 41,24 258,98 0,04 0,03 10,00 1,0 18,90 20,00 11,00 2,41																

**УЖИН**

335/2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ.(200)	200	22,00	37,54	13,66	480,52	0,07	0,14	48,54	43,5	63,91	61,76	24,30	7,00
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К ЕЛЮДАМ (1 ВАР) (50)	50	1,68	3,09	4,65	53,14	0,03	0,08	0,65	15,0	8,07	2,95	7,40	10,04
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
			Итого по подменю: 25,62 40,94 42,33 640,23 0,13 0,23 51,67 58,5 81,36 93,79 38,86 17,84											
			Итого за день: 0,00 руб. 75,37 84,47 238,85 2016,98 0,79 1,02 108,26 163,4 301,34 691,34 277,25 75,21											

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	19,11	21,95	20,89	20,99
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	54,81	39,72	35,44	39,05
Полдник: 15 %	16,94	10,63	15,80	14,39
Ужин: 25 %	49,54	36,22	17,91	27,19
Итого за день: 100 %	141,80	108,77	95,85	105,23

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

Заг. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ /Медведева/

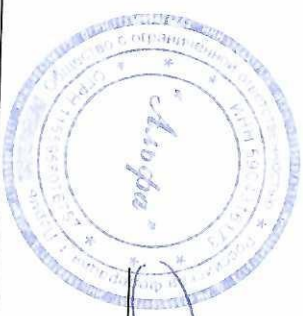


"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

*Дмитриев К.Э.*  
/Дмитриев К.Э./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 4

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

**ЗАВТРАК**

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	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	
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00	
ТТК №4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48	
			Итого по подменю:	17,30	19,91	52,13	456,81	0,28	0,51	3,80	95,1	202,79	179,32	76,06	58,11

**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**

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (50)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25	
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,44	3,92	10,51	87,05	0,07	0,09	14,99	19,0	26,24	39,15	22,42	6,57	
ТТК № 28	БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ ПАРОВОЙ (70)	70	15,13	28,23	0,02	314,69			5,6	0,34	0,42				
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61	0,08	0,03	2,34	26,0	10,01	39,42	8,84	0,76	
ТТК №19	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200			10,00	40,00					0,30			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:	24,93	37,72	70,16	719,86	0,21	0,15	20,83	50,6	53,99	128,19	46,06	8,45

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								
592/13	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА(60)	60	5,59	1,91	53,40	253,18	0,10	0,03	0,08	6,3	12,38	50,33	9,87	0,88								
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:			11,39	6,91	61,40	353,38	0,18	0,37	1,48	46,3	252,38	230,33	37,87	1,08								

### УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(160)	160	34,10	13,83	24,28	357,92	0,09	0,47	0,82	57,0	194,87	289,86	43,96	8,39
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)(200)	200	1,40	1,25	12,42	66,53	0,02	0,08	0,65	5,0	7,36	0,09	7,03	10,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(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(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:			37,79	15,78	66,90	560,72	0,17	0,58	11,47	62,0	224,88	328,65	66,39	21,36
Итого за день: 0,00 руб.			92,16	80,47	265,74	2155,72	0,86	1,63	40,58	254,0	744,54	876,99	232,38	91,10

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	32,04	33,18	19,97	25,38
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	46,17	62,87	26,88	39,99
Полдник: 15 %	21,09	11,52	23,52	19,63
Ужин: 25 %	69,98	26,30	25,63	31,15
Итого за день: 100 %	170,67	134,12	101,82	119,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждено"

ООО "АЛФА"

Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 5

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

**ЗАВТРАК**

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(170)	170	6,08	5,53	32,38	203,56	0,13	0,16	1,08	24,6	42,46	128,91	30,19	17,25
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03
62/2018	БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЗЕРНИСТОЙ	32	4,66	2,78	9,97	83,57	0,02	0,01		8,0	4,48	13,60	2,80	0,22

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

Итого по подменю:

**ОБЕД**

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	6,15	3,79	73,11	0,02	0,02	16,17		18,53	12,25	7,06	0,71
65/2011	СВЕКОЛЬНИК(200)	200	2,06	4,34	13,49	101,23	0,07	0,07	14,49	24,0	35,86	59,38	25,48	1,24
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(70)	70	11,37	5,75	7,24	126,24	0,07	0,11	1,27	22,6	12,40	16,79	14,22	4,42
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130)	130	2,82	5,16	18,64	132,31	0,14	0,12	22,11	25,2	15,22	65,10	28,03	5,15
ТТК №16	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(180)	180	0,24	0,19	13,60	57,02	0,02	0,01	7,02		9,99	6,34	4,81	1,06
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (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:

ПОЛДНИК

19,78 21,97 76,48 582,77 0,36 0,35 61,06 71,8 100,60 194,06 87,40 13,42



№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe					
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(10)	10	1,07	0,12	7,12	33,84	0,02							2,40	9,10	1,80	0,16		
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	28,00	0,20	28,00	40,00		
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20					
			Итого по подменю:			7,07	5,52	26,32	183,24	0,13	0,32	12,60	20,0	46,40	20,30	38,80	42,36		

**УЖИН**

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (60)	60	0,69	6,21	5,60	81,00	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38				
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,45	19,77	3,52	245,84	0,09	0,51	0,75	282,1	61,59	180,69	19,17	13,89				
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	0,03				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (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:			16,78	26,36	38,91	459,98	0,16	0,57	3,39	282,1	84,86	244,09	47,06	15,14	
			Итого за день:			0,00 руб.	60,10	66,54	216,59	1705,56	0,88	1,66	83,08	421,6	310,60	611,61	233,25	120,52

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	29,39	20,90	22,93	23,10
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	36,61	36,62	32,74	34,37
Полдник: 15 %	13,09	9,20	10,08	10,18
Ужин: 25 %	31,15	43,93	16,79	26,65
Итого за день: 100 %	111,63	110,90	88,35	97,91

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,8

Заг. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ /Медведева/

"Согласовано"

"Утверждено"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 6

№ 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														
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(170)	170	5,73	7,15	21,76	174,32	0,17	0,18	1,30	26,8	31,94	92,80	44,43	21,10
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47
ТТК №3	БЛТЕРБРОД 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:

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:

ОБЕД

ОБЕД														
112/13	ПОМИДОР ПОРЦ.	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАР)(200)	200	5,01	3,40	17,81	121,84	0,20	0,07	14,20	16,0	33,90	93,78	34,48	1,70
327/2021	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА.	100	17,75	35,49	3,81	405,67	0,02	0,02	1,96	26,0	4,96	11,10	2,97	0,18
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
ТТК №17	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,53	51,98	0,01	0,01	3,60		6,03	3,96	3,24	0,82
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(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:

ПОЛДНИК

29,32	42,42	73,34	792,42	0,41	0,20	32,26	54,4	66,31	232,66	109,29	5,70
-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	--------	------



№ 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(10)	10	0,75	0,98	7,44	41,58	0,01	0,01				1,0	2,90	9,00	2,00	0,21		
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00												
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00				16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого по подменю:			9,15	6,38	41,24	258,98	0,04	0,03	10,00	1,0	18,90	20,00	11,00	11,00	2,41			

**УЖИН**

338/13	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	19,58	0,99	2,31	96,46	0,11	0,11	0,83			9,7	40,37	236,84	54,88	0,82
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (140)	140	2,60	6,91	20,93	156,34	0,16	0,09	26,00				13,00	75,53	29,90	1,17
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.(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:			24,12	8,21	48,28	363,50	0,30	0,21	29,59			9,7	63,06	341,61	92,02	2,79
Итого за день: 0,00 руб.			74,66	71,61	230,16	1863,75	1,01	0,81	77,45	121,9	214,47	731,77	289,14	54,94		

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,93	24,08	21,12	22,10
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	54,30	70,70	29,81	45,02
Полдник: 15 %	16,94	10,63	15,80	14,39
Ужин: 25 %	37,26	13,47	18,17	19,05
Итого за день: 100 %	131,81	119,13	90,71	104,17

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,3

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 7

№ 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	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 №4	КАКАО С МОЛОКОМ (2-й ВАРИАНТ).	200	1,58	1,08	11,12	60,48	0,01	0,03	0,17	1,3	8,52	32,76	23,07	3,73
ТТК №4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48

Итого по подменю:

13,28 15,99 53,85 412,29 0,21 0,24 1,37 76,4 183,31 211,88 71,13 21,84

**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**

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,68	6,15	6,43	83,81	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.(200)	200	1,76	4,65	9,07	85,14	0,07	0,06	16,84	26,0	26,66	47,06	17,80	0,63
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12,58	6,27	7,34	136,15	0,02	0,03	0,23	1,8	5,14	8,53	4,35	3,74
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61	0,08	0,03	2,34	26,0	10,01	39,42	8,84	0,76
117/03	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,58	0,18	24,38	101,38	0,01		0,75		20,30	20,75	25,50	0,78
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:

22,61 22,77 95,90 678,95 0,24 0,16 32,94 53,8 88,45 167,42 75,14 7,28

ПОДПИСИ



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								
572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	70	6,45	8,69	35,58	246,29	0,13	0,13	8,47	40,7	20,36	75,07	20,43	6,37								
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00								
Итого по подменю:			12,05	13,69	44,98	351,29	0,21	0,43	11,07	60,7	48,36	75,27	48,43	46,37								

### УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(160)	160	34,10	13,83	24,28	357,92	0,09	0,47	0,82	57,0	194,87	289,86	43,96	8,39
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)(200)	200	1,40	1,25	12,42	66,53	0,02	0,08	0,65	5,0	7,36	0,09	7,03	10,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(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(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:			37,79	15,78	66,90	560,72	0,17	0,58	11,47	62,0	224,88	328,65	66,39	21,36
Итого за день: 0,00 руб.			86,48	68,38	276,78	2068,20	0,85	1,43	59,85	253,0	555,50	793,72	267,09	98,95

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,59	26,65	20,63	22,91
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	60,17	46,62	36,74	42,52
Полдник: 15 %	22,31	22,82	17,23	19,52
Ужин: 25 %	69,98	26,30	25,63	31,15
Итого за день: 100 %	178,44	122,63	106,05	119,70

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 8

№ 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														
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(170)	170	6,16	5,68	31,82	203,07	0,14	0,17	1,11	25,7	26,66	90,12	32,30	18,52
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
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:

Итого по подменю:	14,06	15,18	56,71	419,69	0,25	0,49	3,71	65,7	61,56	111,32	64,20	58,89		
-------------------	-------	-------	-------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	-------	--	--

2-ой ЗАВТРАК

ОБЕД														
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:

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

ПОЛДНИК														
112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (50)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
156/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	200	10,66	3,74	16,64	142,82	0,17	0,12	19,42	20,3	31,80	165,64	48,51	1,28
335/2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ(200)	200	23,13	18,33	13,66	312,15	0,13	0,31	48,54	43,5	74,08	274,20	49,16	10,05
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ(200)	200	0,68	0,32	16,72	72,45	0,04	0,04	5,90		17,45	26,59	18,91	1,17
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:

Итого по подменю:	37,46	22,82	67,69	625,93	0,40	0,50	77,36	63,8	140,43	515,63	131,38	13,59		
-------------------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	--------	-------	--	--

ПОЛДНИК

ПОЛДНИК														
432/2011	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(60)	60	4,31	5,72	36,98	216,62	0,07	0,04	0,06	9,4	9,56	41,03	7,20	1,54



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	Мg	Fe			
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			

**УЖИН**

Итого по подменю: 10,11 10,72 44,98 316,82 0,15 0,38 1,46 49,4 249,56 221,03 35,20 1,74

ТТК № 3	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	23,28	8,74	11,72	218,61	0,38	2,59	39,07	9342,4	25,71	387,26	29,05	15,52
182/2016	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	1,43	2,45	14,84	87,13	0,02	0,01		12,4	2,34	30,93	10,00	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.(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: 26,65 11,50 51,64 416,58 0,43 2,61 41,83 9354,8 37,77 447,45 46,31 16,54  
**Итого за день: 0,00 руб. 89,03 60,37 236,17 1843,97 1,25 4,00 127,36 9533,8 499,82 1305,93 283,09 92,86**

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,02	25,30	21,73	23,31
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	69,37	37,83	25,88	34,68
Полдник: 15 %	19,06	18,02	17,13	17,63
Ужин: 25 %	49,35	19,17	21,65	24,23
<b>Итого за день: 100 %</b>	<b>165,19</b>	<b>100,57</b>	<b>92,19</b>	<b>103,46</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,7

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждено"

ООО "АЛФА"

Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 9

№ 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														
268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(165)	165	5,03	5,41	26,30	174,07	0,07	0,15	1,14	25,1	18,44	22,91	16,82	17,78
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47
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:

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:

ОБЕД

511/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (60)	60	0,86	3,05	5,02	51,01	0,01	0,02	5,71		21,13	24,61	12,56	0,80
147/13	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,75	5,43	7,79	86,99	0,06	0,05	25,03	8,0	34,22	42,78	18,56	0,65
334/2021	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ.(220)	220	22,84	40,16	28,77	567,88	0,22	0,15	35,62	29,1	21,40	113,49	41,52	1,73
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:

ПОЛДНИК

609/13	ПЕЧЕНЬЕ (30)	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0,02			3,0	8,70	27,00	6,00	0,63
--------	--------------	----	------	------	-------	--------	------	------	--	--	-----	------	-------	------	------

Итого по подменю:

27,47 49,08 68,91 827,28 0,33 0,24 69,96 37,1 89,38 212,54 82,28 4,73



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						
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00														
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00						16,00	11,00	9,00			2,20

**УЖИН**

Итого по подменю:

10,65 8,34 56,12 342,14 0,05 0,04 10,00 3,0 24,70 38,00 15,00 2,83

300/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(220)	220	32,21	17,00	19,54	359,93	0,22	0,42	5,08	157,2	94,85	413,05	78,89	7,27
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,39	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03
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:

35,49 18,55 46,73 495,74 0,27 0,51 5,73 162,2 108,78 440,82 92,31 18,03


Итого за день : 0,00 руб. 87,35 91,87 243,60 2150,59 0,82 1,16 91,20 278,4 373,56 816,97 243,81 66,38

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

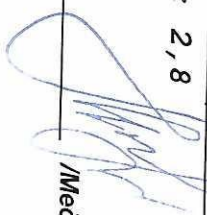
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,54	26,27	21,75	23,44
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	50,87	81,80	28,11	46,96
Полдник: 15 %	19,72	13,90	21,50	19,01
Ужин: 25 %	65,72	30,92	17,90	27,54
Итого за день: 100 %	162,24	153,13	95,08	120,56

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,8

Зав. производством



Калькулятор



/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждено"  
ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 10

№ 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															
319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(160)	160	34,10	13,83	24,28	357,92	0,09	0,47	0,82	57,0	194,87	289,86	43,96	8,39	
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,28	2,41	8,20	59,60	0,02	0,06	0,49	11,7	6,24	2,36	5,57	7,54	
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03	
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:	42,66	24,97	65,35	656,63	0,20	0,78	3,26	103,8	229,31	313,37	74,43	46,33

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

1/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,51	6,18	6,25	86,66	0,03	0,04	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(200)	200	2,12	2,69	13,38	86,20	0,07	0,05	9,20	17,0	11,90	43,86	14,88	0,63
331/18	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ(80)	80	18,45	12,68	0,02	188,00	0,07	0,18	6,4	10,75	217,06	25,34	3,11	
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61	0,08	0,03	2,34	26,0	10,01	39,42	8,84	0,76
ТТК №19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200			10,00	40,00					0,30			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



№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
			Итого по подменю: 29,09 27,07 78,33 673,33 0,29 0,32 46,19 49,4 81,09 364,69 71,98 5,92															
<b>ПОЛДНИК</b>																		
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 КИПЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00				
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20					

Итого по подменю: 10,11 12,05 60,48 390,79 0,17 0,37 12,68 60,1 55,00 48,43 43,61 43,95

**УЖИН**

352/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(70)	70	11,44	3,27	5,58	97,52	0,08	0,12	1,59	36,5	31,89	145,26	34,76	2,21
ТТК № 14	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.	200	4,72	12,21	20,65	211,38	0,14	0,19	36,50	18,0	54,91	82,31	47,65	13,24
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)(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

Итого по подменю: 18,10 15,79 50,25 415,47 0,25 0,32 40,57 54,5 96,18 256,65 89,57 16,25

Итого за день: 0,00 руб. 100,71 80,03 269,56 2201,17 0,93 1,81 105,70 267,8 472,08 993,64 285,59 114,55

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	79,35	41,62	25,09	36,56
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	53,87	45,12	31,95	38,53
Полдник: 15 %	19,09	20,05	23,23	21,78
Ужин: 25 %	33,65	26,03	20,93	23,98
Итого за день: 100 %	187,35	133,07	107,01	124,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,8

Зае. производством \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_

/Медведева/