

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

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

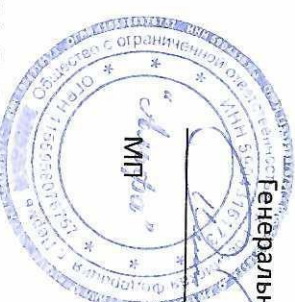


/Ю.Г. Троцюк /

«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор



/К.Э. Дмитриев /

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: Осень-Зима 2023-2024 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,

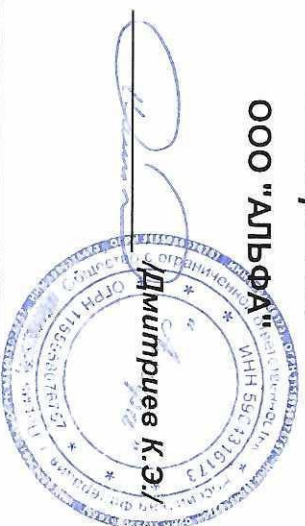
2013 г. 7-е издание переработанное и дополненное

и 2018 г. 1-е издание.

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 1

№ рц.	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	5,44	5,02	28,08	179,24	0,12	0,15	0,98	22,7	23,53	79,52	28,50	16,34
ТТК 508/13	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 69/18	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

62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (40)	40	0,77	2,15	5,97	46,25	0,04	0,03	7,40		5,47	23,47	8,68	0,36
152/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	180	2,02	2,14	14,95	87,13	0,09	0,05	11,88		10,94	45,76	17,32	0,71
ТТК № 26	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ(ТАРОВОЙ)(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:

16,34 17,96 75,96 530,81 0,24 0,24 79,40 66,8 101,71 187,45 63,08 3,39

ПОДПИСИ

№ 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-ЫЙ 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.			51,47	43,19	219,28	1471,58	0,80	1,10	114,66	205,1	438,09	726,41	222,60	50,02		

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


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 %	38,79	38,21	29,39	33,24
Полдник: 15 %	17,52	10,09	10,56	11,28
Ужин: 25 %	34,43	17,77	27,10	25,21
Итого за день: 100 %	118,24	91,87	103,85	102,17

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

Заг. производством _____ /



Калькулятор _____



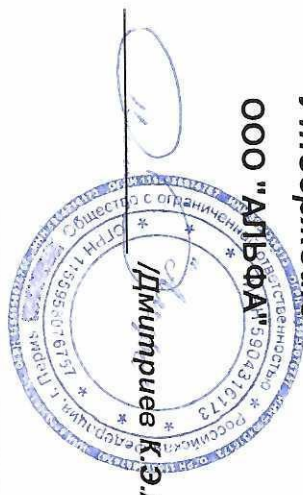
/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА" 5904310173

И.Дмитриев К.Э./



День 2

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

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 ВАРИАНТ)	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 64/18	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

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,34	3,08	3,21	41,91	0,01	0,01	6,39	8,87	8,73	5,42	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
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: 16,60 19,31 68,22 513,05 0,32 0,27 52,42 26,5 84,80 186,17 88,05 7,77											

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				
560/13	ВАГРУШКА 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:

УЖИН

13,28 7,89 35,08 264,39 0,13 0,33 2,00 40,3 58,89 84,69 32,91 30,64

31/2016	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-РЫЙ 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. 77,26 69,19 200,54 1733,76 1,05 3,84 100,09 9717,9 371,80 1014,25 218,40 80,20

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	47,67	60,30	15,48	32,91
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	62,14	51,53	33,63	42,53
Полдник: 15 %	31,62	16,79	17,28	18,88
Ужин: 25 %	63,95	28,83	27,44	32,30
Итого за день: 100 %	206,57	157,66	98,81	129,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,3

Зав. производством _____ /



Калькулятор _____



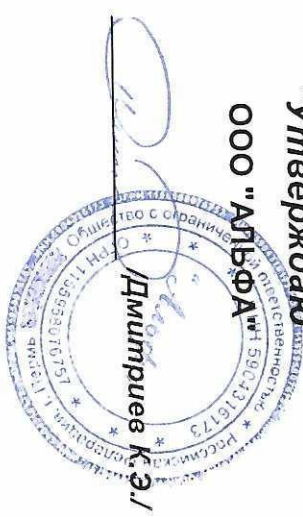
Имедейева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.Э./



День 3

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

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 69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02	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	
64/20/11	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	
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	
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	
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

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				
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 подмену:

УЖИН

8,70 6,46 36,48 238,86 0,02 0,01 2,0 5,80 18,00 4,00 0,42

335/2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ 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			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
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 подмену:

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 ступени

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 %	57,98	79,26	26,87	46,48
Итого за день: 100 %	145,33	152,83	107,42	125,90

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6

Зав. производством _____

Калькулятор _____

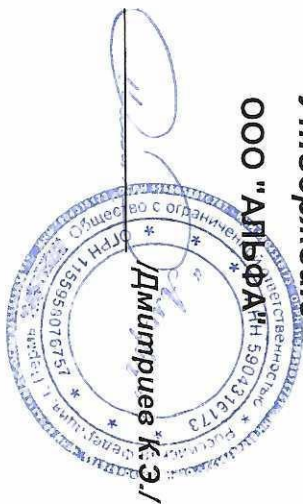
/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА" ИНН 5904316173

/Дмитриев К.Э./



День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ 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

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 64/18	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

113/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
167/13	СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(180)	180	2,19	3,53	9,46	78,35	0,06	0,08	13,49	17,1	23,62	35,24	20,18	5,91
ТТК 331/18	БИФШТЕКС МЯСНОЙ 60	60	11,88	22,58		250,77						0,02		
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 527/13	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

Итого по подменю:

19,89 30,79 58,27 589,79 0,16 0,13 16,97 39,1 45,86 103,51 38,26 7,49

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					
455/2011	ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ (50)	50	3,57	4,89	20,04	138,45	0,06	0,05	11,98	27,2	21,42	42,40	9,42	0,60					
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:			7,77	8,64	27,09	217,20	0,12	0,28	13,93	42,2	42,42	42,55	30,42	30,60					

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-РЫЙ 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. 64,87 63,53 201,33 1636,47 0,62 1,01 44,57 186,9 381,13 531,35 164,88 72,87

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калорий, %
Завтрак: 20 %	23,31	26,83	23,96	24,80
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	47,45	65,34	28,68	42,08
Полдник: 15 %	18,50	18,38	13,34	15,51
Ужин: 25 %	64,33	24,23	26,56	30,44
Итого за день: 100 %	154,79	135,00	97,52	115,91

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,0

Зав. производством _____ /



Калькулятор _____ /



/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 5

№ 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 РЖНЕВАЯ 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 69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02	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

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	
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	1,12	
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	65	25,42	18,74	2,02	278,40	0,07	0,17	1,38	80,2	18,61	34,19	14,98	4,52
182/2016	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.(110)	110	1,53	2,10	15,95	88,81	0,02	0,01	10,4	2,34	33,03	10,75	0,22	
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	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:			31,35	29,31	61,18	633,82	0,20	0,28	28,87	112,2	80,11	165,47	66,37	7,82

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				
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				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				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						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:			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. 65,45 71,80 193,38 1681,45 0,66 1,45 47,54 464,5 267,08 555,74 190,13 99,00

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,69	27,89	29,37	28,91
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	74,64	62,36	30,14	45,27
Полдник: 15 %	13,71	10,79	15,45	13,87
Ужин: 25 %	37,60	51,51	15,33	28,97
Итого за день: 100 %	155,83	152,77	95,26	120,10

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,0

Зав. производством _____ /

Калькулятор _____

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 6

№ 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

212/13	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 69/18	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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
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
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	2,89
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 526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,53	51,98	0,01	0,01	3,60		6,03	3,96	3,24	0,82
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(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:			18,50	23,38	65,12	544,99	0,34	0,18	18,66	42,9	58,38	198,59	91,40	7,57

ПОДПИСИ

№ 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)	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 подменю:			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 подменю:			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. 56,51 54,85 220,43 1601,28 0,88 0,78 59,20 149,4 191,51 608,51 240,51 54,82

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 %	44,05	49,74	34,28	40,21
Полдник: 15 %	21,62	14,55	22,56	20,07
Ужин: 25 %	48,17	28,21	28,75	30,97
Итого за день: 100 %	140,29	120,85	115,20	120,16

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

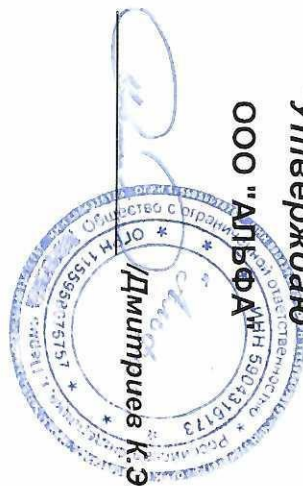
Заг. производством _____ /

Калыгультор _____

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"
 ООО "АЛЬФА"
 /Дмитриев К.Э./



День 7

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

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 508/13	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 64/18	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

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
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
418/13	ПЮРЕ ИЗ КУР(60)	60	26,58	15,79	3,20	261,22	0,07	0,14	1,65	37,8	14,06	12,93	16,59	6,86
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
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:

34,70 28,88 75,13 699,23 0,24 0,24 30,25 83,2 83,74 143,17 74,14 9,97

ПОДПИСИК

№ 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				
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.

85,34 66,91 232,31 1872,60 0,81 1,35 53,56 247,7 434,27 608,85 237,95 105,21

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 %	82,62	61,45	37,01	49,95
Полдник: 15 %	22,95	22,62	16,68	19,27
Ужин: 25 %	64,24	24,23	28,44	31,52
Итого за день: 100 %	203,19	142,36	114,44	133,76

Соотношение Б :

Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зав. производством



Калькулятор



/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 8

№ 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				

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 69/18	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

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
159/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(180)	180	5,70	10,58	12,20	166,82	0,08	0,10	15,31	10,8	24,05	110,80	30,98	1,10
ТТК 331/18	БИФШТЕКС МЯСНОЙ(60)	60	25,34	23,37		311,75	0,05	0,12			7,13	148,92	17,42	2,14
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:

37,04 40,06 59,00 744,70 0,28 0,35 86,29 30,8 124,95 381,75 105,88 6,35

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								
432/11	Булочка Российская	50	3,55	4,76	30,80	180,21	0,06	0,03	0,05	7,9	7,88	32,87	5,83	1,27								
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

354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ(180)	180	13,45	6,47	30,82	235,27	0,37	1,32	52,54	4467,9	26,99	278,33	50,08	5,39
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР) (30)	30	1,01	1,85	2,79	31,88	0,02	0,05	0,39	9,0	4,84	1,77	4,44	6,02
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:			17,16	8,71	62,58	397,29	0,43	1,39	55,41	4476,9	43,23	315,70	63,09	12,32
Итого за день: 0,00 руб.			71,60	68,03	223,20	1791,26	1,01	2,28	146,37	4592,8	400,09	972,90	238,51	47,23

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

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 %	88,19	85,00	29,00	53,09
Полдник: 15 %	19,17	18,26	18,02	18,27
Ужин: 25 %	40,86	18,53	33,00	29,64
Итого за день: 100 %	170,93	144,66	111,97	129,15

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

Зав. производством _____ /

Калькулятор _____ /

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 9

№ 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

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 64/18	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	КОМПЛОТ 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

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	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-РЫЙ 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 степени

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./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 10

№ рц.	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 69/18	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	19,25	9,84	6,23	190,47	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 527/13	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				

ПОЛДНИК

Итого по полдню:

27,77 21,11 70,74 584,04 0,24 0,20 34,45 57,3 63,11 135,22 49,54 6,11

583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,83	5,94	31,83	196,10	0,06	0,03		32,5	8,95	36,78	6,00	0,50
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 полдню:

8,87 10,44 40,29 290,60 0,13 0,30 2,34 50,5 34,15 36,96 31,20 36,50

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 полдню:

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. 73,91 60,78 222,80 1733,67 0,71 1,26 80,77 201,5 333,92 502,42 192,58 94,53

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	73,60	41,02	26,03	36,32
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	66,12	44,91	34,85	41,72
Полдник: 15 %	21,12	22,21	19,85	20,76
Ужин: 25 %	13,95	20,96	24,05	21,95
Итого за день: 100 %	175,98	129,32	109,75	123,83

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0

Заг. производством _____

Калькулятор _____

/Медведева/

ООО "АЛФА"

Ведомость контроля за рационом питания за период Осень-Зима 2023-2024 г.

Торговое наименование: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека										Среднее за период	Отклонение от нормы, % (Ср-Н)/Н *100
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ		0,90		0,80			0,80	0,50		0,80	0,38	-5,0
	2,60						2,60				0,40	
КАКАО-ПОРОШОК											0,52	4,0
	186,40	133,20	113,50	16,20	31,00	163,80	65,00	242,40	167,30	74,60	0,50	
КАРТОФЕЛЬ											119,34	-0,6
	20,00	0,00	20,00	3,50	20,00	20,00	3,50		20,00	9,50	120,00	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ											11,65	-2,9
		1,70			2,50	1,70			1,70	2,50	12,00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК											1,01	1,0
	30,00	23,00	30,50	33,20	32,80	45,00	37,20	43,50	23,10	7,20	1,00	
КРУПЫ (ЗАКАСЫ), БОБОВЫЕ											30,55	1,8
	7,20			25,00			25,00				30,00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ											8,22	2,8
	18,40	16,03	21,80	18,40	17,38	22,80	17,30	17,10	27,10	10,65	8,00	
МАСЛО КОРОВЬЕ УДАКОСЛИВЧНОЕ											18,70	3,9
	8,80	13,20	7,40	8,40	6,00	5,40	8,02	7,20	7,80	14,10	18,00	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ											8,63	
											9,00	-4,1
МОЛОКО И ИСЛОМОЛОЧН. ПРОДУКТЫ С МЛЖ. ЖЕЛТЯЖЕ 2%	370,20	304,30	373,50	321,20	433,20	388,30	469,40	304,00	449,50	424,30	383,79	-1,6
				4,20			4,20				390,00	
МУКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (КРАХМАЛ)	12,00										2,04	2,0
											2,00	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ХЛЕБОПЕКАРНАЯ	11,40	34,13	16,40	29,60	11,38	12,40	28,70	30,50	15,70	48,55	23,88	-4,5
											25,00	

Таблица: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека										Среднее за период	Отклонение от нормы, % (Ср-Н)/Н *100
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		
3. МЯСО (БЕСКОСТЯВА/НА КОСТИ)	37,20		107,10	79,20		51,60		79,20	101,70		45,60	1,3
	225,20	206,30	251,90	101,20	171,60	106,70	105,20	248,90	115,50	178,40	171,09	-4,9
4. ОВОЩИ,ЗЕЛЕНЬ											180,00	
		44,60			57,80		63,20			44,60	21,02	-4,0
5. ПТИЦА ПОТРОШЕН,1 КГ (КУРА/ЦЫПЛЯТА-БОЙЛ,ЛИДЕЙКА)											21,90	
	50,40		54,00			54,00		28,80	135,00		32,22	0,7
6. РЫБА (ФИЛЕ),В Т.Ч. СЛАБО-ЧИЛИ МАЛОСОЛЕНАЯ											32,00	
	22,10	22,60	23,80	34,73	22,10	20,30	32,40	34,10	19,34	30,30	26,18	4,7
18. СМЕТАНА С М.Д.Ж. НЕ БОЛЕЕ 15%											25,00	
		15,20	15,20	7,90	15,20		13,30		15,20	3,90	8,59	-4,6
19. СОКИ ФРУКТОВЫЕ ОВОЩНЫЕ)	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	0,0
	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	0,0
21. СВЯПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ, ТЫК, СЕРДЦЕ)			128,00					62,40			19,04	-4,8
			10,00						10,00		4,00	0,0
22. СЫР ТВЕРДЫЙ											4,00	
											33,04	2,6
23. ТВОРОГ,ТВОРОЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ С М.Д.Ж. НЕ МЕНЕЕ 5%											32,20	
	95,00	40,80	100,20	95,00	145,80	137,20	111,00	41,00	125,00	101,20	99,22	4,4
24. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ											95,00	

Ведомость контроля за рационом питания за период Осень-Зима 2023-2024 г.
 Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (мл) на одного человека										Среднее за период	Отклонение от нормы, % (Ср-Н)/Н *100	
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день			
5. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СУХИЕ			18,00	22,80			22,50				22,80	8,61	-4,3
6. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	65,60	71,10	60,00	50,00	50,00	71,40	50,00	60,00	65,00	61,10		60,42	0,7
7. ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	45,00	40,00		40,50	1,3
8. ЧАЙ, ВКЛЮЧАЯ ФИТОЧАЙ	0,60	0,50	0,60	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50		0,52	4,0
9. ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ	22,20	91,30	20,80	15,20	103,60	22,00	20,90	26,00	33,80	26,00		38,18	-4,6
Итого в среднем на одного человека:													

Пищевые вещества	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калории, ккал	
	Намный, мг	А, мкг	Капый, мг	В1, мг	Кальций, мг	В2, мг	Магний, мг	Фосфор, мг
Минеральные вещества	935,52		2552,21		339,93		214,30	687,17
Витамины	1620,69		0,80		1,49		9,36	93,37
								Железо, мг
								72,01

Рекомендации по корректировке меню: _____

Подпись медицинского работника и дата: _____ " ____ 20__ г.

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: _____ " ____ 20__ г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: _____ " ____ 20__ г.