

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

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


М.Д. Троцюк /

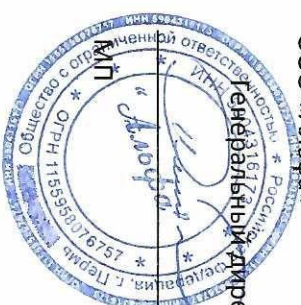


«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор


К.Э. Дмитриев /



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: Осень-Зима 2022 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.

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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	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				
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				
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: 11,99 13,13 62,32 415,38 0,21 0,35 2,41 55,7 51,70 130,87 62,95 39,58															

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

15/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ПУКОМ	60	0,48	3,66	1,63	41,39	0,02	0,01	4,46		11,33	20,32	8,46	0,33
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
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
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
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(180)	180	0,06		28,55	114,45					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
			Итого по подменю: 32,79 34,45 102,49 851,17 0,63 2,86 61,24 10226,9 82,47 565,79 75,11 11,60											

ПОЛДНИК

	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(35)	35	3,75	0,42	24,92	118,44	0,05	0,01			8,40	31,85	6,30	0,56
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	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

№ 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				

УЖИН

Итого по подменю: 9,95 5,82 42,72 263,04 0,16 0,37 11,40 40,0 264,40 222,85 43,30 2,96

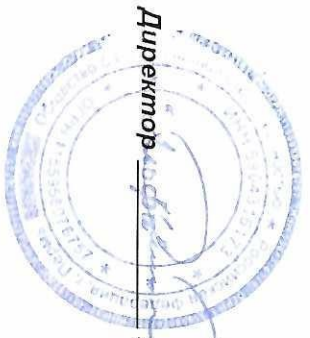
1/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКочАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,51	6,18	6,25	86,66	0,03	0,04	34,65	39,53	30,15	15,12	0,55	
354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(80)	80	15,65	4,28	7,35	130,49	0,10	0,14	0,55	39,2	182,84	41,63	4,20	
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130)	130	2,82	5,16	18,64	132,31	0,14	0,12	22,11	25,2	65,10	28,03	5,15	
ТТК №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. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01		5,75	26,50	6,25	0,78	
Итого по подменю:			22,90	16,06	64,47	493,96	0,32	0,32	57,31	64,4	100,87	317,61	93,85	10,93

Итого за день: 0,00 руб. 78,13 69,56 282,10 2066,85 1,33 3,91 134,36 10387,0 506,44 1244,12 279,21 66,47

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	22,83	21,87	27,61	25,31
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	62,19	65,17	32,66	45,95
Полдник: 15 %	18,43	9,70	16,37	14,61
Ужин: 25 %	37,31	26,75	26,35	27,79
Итого за день: 100 %	141,69	123,65	106,86	116,07

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6



Директор /Дмитриев К.Э./

Зав. производством //

Калькулятор //

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	200	17,93	26,50	4,70	328,98	0,12	0,68	1,00	376,8	82,13	240,86	25,54	18,51			
331/2011	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			
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: 27,08 38,36 35,09 593,82 0,20 0,90 2,41 438,3 252,89 362,06 59,44 39,46														

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 (60)	60	0,86	3,05	5,02	51,01	0,01	0,02	5,71		21,13	24,61	12,56	0,80
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
412/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(195)	195	20,08	16,01	16,52	290,51	0,20	0,22	21,32	37,5	29,95	80,97	46,22	2,23
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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
			Итого по подменю: 29,55 23,22 78,26 640,17 0,50 0,37 47,13 53,5 112,18 265,45 121,22 6,90											

ПОЛДНИК

560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10,57	4,77	32,73	216,15	0,09	0,12	0,06	29,3	44,15	98,29	13,86	0,74
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: 16,17 9,77 42,13 321,15 0,17 0,42 2,66 49,3 72,15 98,49 41,86 40,74											

УЖИН

121/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ.	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
----------	------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

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				
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	80	12,73	11,52	8,42	188,32	0,07	0,14	0,24	24,2	13,15	140,92	19,84	5,72				
ТТК № 10	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,69	6,52	14,86	128,90	0,11	0,09	35,10	46,14	79,50	40,92	1,19					
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					
Итого по подменю:			19,86	23,86	61,61	540,66	0,25	0,28	39,54	24,2	94,96	285,41	79,54	8,42				
Итого за день: 0,00 руб.			93,16	95,31	227,19	2139,10	1,13	1,98	93,74	565,4	539,18	1018,41	306,06	96,92				

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	50,41	65,17	15,41	34,53
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	74,83	28,48	29,78	34,80
Полдник: 15 %	30,15	15,10	16,11	17,49
Ужин: 25 %	36,78	39,77	23,60	30,03
Итого за день: 100 %	193,09	148,68	88,77	119,26

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,2

Директор _____ /Дмитриев К.Э./

Зае. производством _____ //

Калькулятор _____ //



День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

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 №25 (200)	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,40	1,25	12,38	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03
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:			8,12	11,47	51,66	342,30	0,13	0,24	1,78	50,8	31,05	63,02	37,08	28,14

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 (60)	60	1,15	3,22	8,95	69,38	0,07	0,04	11,10		8,20	35,21	13,02	0,54
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
329/2021	БИГУС 200	200	16,72	28,93	8,92	362,95	0,06	0,08	69,78		77,81	58,81	31,22	1,09
ТТК №18	КОМПЛОТ 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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			23,13	38,08	75,62	737,68	0,26	0,22	98,51	8,0	148,42	209,34	84,53	4,31

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
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
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

УЖИН

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					
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ 80	80	17,49	5,97	4,50	141,71	0,11	0,20	0,72	65,3	42,85	206,63	45,80	6,61					
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 №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.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28					
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78					
Итого по подменю:			23,80	12,81	56,91	438,02	0,31	0,36	22,33	96,4	89,47	341,49	106,33	11,26					
Итого за день: 0,00 руб.			66,20	70,80	250,41	1903,44	0,76	0,87	134,62	158,3	300,64	658,85	246,94	47,94					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	15,26	19,12	21,78	20,19
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	42,83	63,47	31,52	42,46
Полдник: 15 %	19,72	13,90	21,50	19,01
Ужин: 25 %	38,65	21,02	23,23	24,41
Итого за день: 100 %	117,39	117,67	101,90	108,48

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2

Директор /Дмитриев К.Э./

Зав. производством

Калыгулятор



(Handwritten signature)

(Handwritten signature)

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
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				
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	0,03				
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:			11,70	14,91	52,77	391,95	0,20	0,21	1,20	75,1	175,12	179,14	48,08	18,14				

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	60	0,65	6,15	3,79	73,11	0,02	0,02	16,17		18,53	12,25	7,06	0,71
167/13	СУП-ПОРЕ 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
391/2013	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ(ПАРОВОЙ)	70	9,88	7,35	4,62	124,14	0,05	0,15		49,6	15,74	121,72	12,93	1,72
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:			19,98	22,94	77,60	596,77	0,26	0,31	33,50	94,6	79,42	246,74	59,05	10,63

ПОЛДНИК

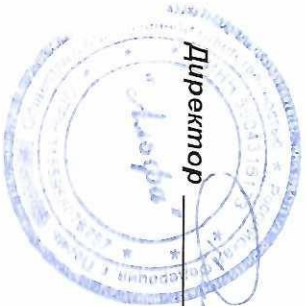
559/2013	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,82	1,82	43,24	204,57	0,06	0,04	0,15	12,2	11,96	38,90	7,89	0,87
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

№ 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												
УЖИН																										
Итого по подменю:															10,02	7,22	61,04	349,17	0,17	0,40	11,55	52,2	267,96	229,90	44,89	3,27
319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(180)	180	38,37	15,60	27,41	403,54	0,11	0,52	0,92	64,5	219,32	326,26	49,47	9,44												
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.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28												
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78												
Итого по подменю:			43,08	17,33	70,08	608,60	0,19	0,62	1,57	69,5	237,48	369,10	66,25	20,54												
Итого за день: 0,00 руб.			85,28	62,50	271,59	1989,79	0,83	1,55	49,82	291,4	766,98	1031,88	222,27	53,98												

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,80	24,78	22,29	22,97
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	37,07	38,03	31,66	34,22
Полдник: 15 %	18,83	12,15	23,30	19,42
Ужин: 25 %	79,85	28,88	27,26	34,06
Итого за день: 100 %	158,48	104,02	108,38	113,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3



Директор Дмитриев К.Э./

Зае. производством

Калькулятор

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(165)	165	5,90	5,38	31,44	197,80	0,13	0,15	1,05	24,0	41,22	125,10	29,31	16,75
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03
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:			13,18	14,11	64,31	436,91	0,22	0,40	3,00	59,0	69,42	146,25	54,21	47,15

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

57/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
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
417/13	БИТОЧКИ 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	4,42
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,26	6,03	21,51	153,38	0,16	0,13	25,51	29,6	17,59	75,14	32,34	5,95
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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			20,75	21,15	82,81	604,57	0,38	0,34	48,43	69,2	82,17	205,33	87,28	13,82

ПОЛДНИК

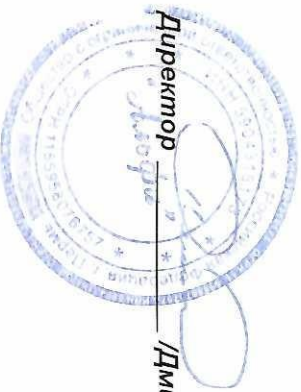
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ (30)	30	3,21	0,36	21,36	101,52	0,05	0,01			7,20	27,30	5,40	0,48
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

№ 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												
УЖИН																										
Итого по подменю:															9,21	5,76	40,56	250,92	0,16	0,33	12,60	20,0	51,20	38,50	42,40	42,68
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	160	14,34	21,11	3,75	262,39	0,10	0,54	0,80	300,9	65,67	192,65	20,43	14,80												
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ый ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28								0,36	0,04	0,03	0,03									
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01						5,00	16,25	3,50	0,28									
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01						5,75	26,50	6,25	0,78									
Итого по подменю:															18,33	27,80	44,07	499,75	0,19	0,60	3,44	300,9	91,09	264,60	50,27	16,27
Итого за день: 0,00 руб.															61,97	68,92	241,85	1835,45	0,96	1,68	69,47	449,2	300,88	661,68	238,16	121,32

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,80	23,48	24,69	24,33
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	38,48	35,25	35,16	35,59
Полдник: 15 %	17,06	9,60	15,54	13,94
Ужин: 25 %	34,02	46,33	18,77	28,87
Итого за день: 100 %	115,28	114,83	98,03	105,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,1



Директор /Дмитриев К.Э./

Зав. производством //

Калькулятор //

ООО "АЛФА"

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	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)	180	2,96	2,52	13,41	88,16	0,04	0,14	1,17	9,0	15,17	11,88	20,25	18,42
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:			10,99	14,17	50,66	374,10	0,24	0,34	2,47	55,8	54,01	125,68	68,58	39,89

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

121/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ.	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
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
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
243/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ(130)	130	7,59	5,83	41,34	248,24	0,26	0,13		23,6	13,38	179,97	119,60	4,02
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. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			31,60	51,58	97,98	982,58	0,42	0,28	24,25	73,6	94,58	316,11	169,34	7,68

ПОЛДНИК

609/13	ПЕЧЕНЬЕ(35)	35	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,5	10,15	31,50	7,00	0,74
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

N рецепта	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:													11,03	8,83	59,84	362,93	0,06	0,04	10,00	3,5	26,15	42,50	16,00	2,94

УЖИН

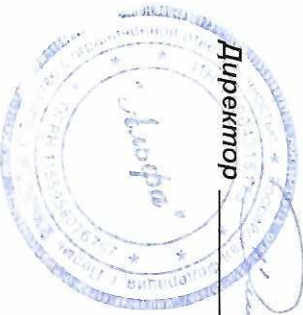
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ 80	80	17,49	5,97	4,50	141,71	0,11	0,20	0,72	65,3	42,85	206,63	45,80	6,61
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (150)	150	2,97	7,39	23,91	174,00	0,18	0,10	29,70	14,85	86,27	34,16	1,34	
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48	2,78	1,38	0,76	0,07	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01		5,00	16,25	3,50	0,28	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01		5,75	26,50	6,25	0,78	
Итого по подменю:			23,82	13,85	62,28	468,94	0,35	0,32	32,90	65,3	71,23	337,03	90,47	9,08

Итого за день: 0,00 руб. 77,94 88,53 280,86 2231,85 1,08 0,99 71,62 198,2 252,97 828,32 348,39 60,99

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,31	23,68	20,57	21,58
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	60,80	89,67	39,25	56,96
Полдник: 15 %	20,43	14,72	22,93	20,16
Ужин: 25 %	40,89	28,27	26,71	28,87
Итого за день: 100 %	144,35	156,50	113,33	129,98

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,8



Директор Дмитриев К.Э./

Зав. производством Калыгулямов

Калыгулямов

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКА(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 №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
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:			15,23	17,86	57,74	452,50	0,24	0,37	2,50	85,1	192,93	198,87	74,81	38,80

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	60	1,51	6,18	6,25	86,66	0,03	0,04	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
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
4/17/13	ШНИЦЕЛЯ 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	4,42
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 №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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			31,35	21,36	105,94	741,40	0,43	0,34	57,68	68,9	121,57	320,20	105,07	8,71

ПОЛДНИК

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 КИПАЧЕНОЕ	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

№ 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:

12,45 14,09 54,78 395,69 0,24 0,45 21,07 60,7 64,36 86,27 57,43 48,57

УЖИН

320/2013	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	200	21,40	14,11	35,26	353,67	0,15	0,38	6,82	75,8	143,26	241,65	74,73	7,67
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛЛОКОМ (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.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю:

26,11 15,84 77,93 558,73 0,23 0,48 7,47 80,8 161,42 284,49 91,51 18,77

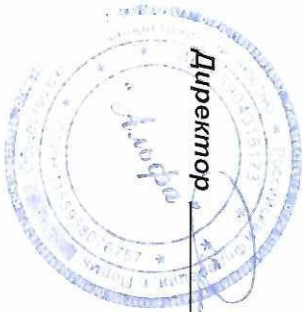
Итого за день: 0,00 руб.

85,64 69,25 306,49 2191,62 1,15 1,65 90,72 295,5 547,28 896,83 332,82 116,25

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,52	29,70	22,36	25,29
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	66,37	29,97	43,07	41,93
Полдник: 15 %	23,81	23,67	21,00	22,14
Ужин: 25 %	48,43	26,40	28,39	30,20
Итого за день: 100 %	168,06	109,90	118,69	121,97

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,4



Директор _____ /Дмитриев К.Э./

Зае. производством _____ //

Калькулятор _____ //

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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

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
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
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:			9,86	11,43	59,70	381,08	0,19	0,27	1,76	50,7	40,89	111,19	43,22	28,92

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	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
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
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	16,62	27,50	31,37	439,46	0,23	0,15	40,51	24,0	24,10	117,30	46,70	1,89
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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			22,46	32,97	80,37	707,95	0,40	0,28	66,25	50,0	91,76	244,85	100,86	5,05

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

УЖИН

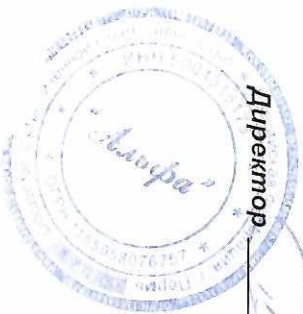
51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (60)	60	0,86	3,05	5,02	51,01	0,01	0,02	5,71		21,13	24,61	12,56	0,80
-------	-------------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ 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				
406/13	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ(80/50)	80/50	21,70	14,73	11,32	264,62	0,36	2,53	37,59	9377,2	35,53	379,93	23,67	7,98				
420/13	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26	0,04	0,02		23,2	4,90	67,44	21,90	0,45				
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,28	41,42			2,76		3,12	1,56	0,86	0,08				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78				
Итого по подменю:			29,04	22,91	83,76	657,39	0,47	2,59	46,06	9400,4	75,43	516,29	68,74	10,37				
Итого за день:			0,00 руб.	71,97	78,13	278,91	2106,54	1,22	3,53	117,53	9550,5	464,64	1100,36	252,02	47,48			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,80	19,03	22,77	21,17
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	140,09	46,25	30,89	48,60
Полдник: 15 %	19,06	18,02	17,13	17,63
Ужин: 25 %	53,80	38,20	33,95	37,60
Итого за день: 100 %	232,67	121,67	108,61	127,40

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,3



Директор _____ /Дмитриев К.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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	Мg	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
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: 14,18 17,27 56,69 438,91 0,15 0,37 2,55 86,6 189,20 144,11 50,72 38,73											

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЧ.	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

ТТК № 9	САЛАТ ИЗ ОТВАРНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,25	3,31	8,57	69,09	0,07	0,06	8,87		15,53	44,12	24,80	0,61
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
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	80	12,73	11,52	8,42	188,32	0,07	0,14	0,24	24,2	13,15	140,92	19,84	5,72
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(150)	150	3,98	5,32	16,95	131,57	0,08	0,10	81,98	27,2	91,85	71,94	37,58	1,44
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. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
			Итого по подменю: 23,27 23,10 85,27 642,13 0,37 0,38 107,89 51,4 148,47 351,28 113,75 10,38											

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
536/13	ЙОГУРТ ПОРЧ.	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

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						
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	200	29,28	15,45	17,76	327,21	0,20	0,38	4,62	142,9	86,23	375,50	71,72	6,61						
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-БИЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	0,03						
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28						
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78						
Итого по подменю:			32,58	15,93	52,48	483,57	0,26	0,40	4,62	142,9	97,34	418,29	81,50	7,70						
Итого за день: 0,00 руб.			81,18	64,74	260,66	1950,05	0,84	1,20	127,06	284,0	466,71	958,68	264,97	61,04						

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

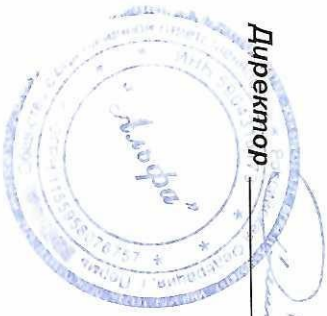
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,74	28,80	21,75	24,47
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	43,19	38,50	34,39	36,68
Полдник: 15 %	19,72	13,90	21,50	19,01
Ужин: 25 %	52,98	27,00	21,61	26,99
Итого за день: 100 %	143,56	108,37	103,13	109,55

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5

Директор  /Дмитриев К.Э./

Зав. производством

Калькулятор 



ООО "АЛФА"

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																	
319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(180)	180	38,37	15,60	27,41	403,54	0,11	0,52	0,92	64,5	219,32	326,26	49,47	9,44			
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			
3	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:	46,93	26,74	68,48	702,25	0,22	0,83	3,36	111,3	253,76	349,77	79,94	47,38		

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

28/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,66	3,70	6,37	61,43	0,01	0,02	5,58		17,28	18,88	10,17	0,92	
147/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (200)	200	1,65	5,43	7,41	85,08	0,05	0,05	24,13	8,0	33,82	41,42	17,56	0,61	
411/13	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	21,28	20,78	37,95	424,01	0,13	0,17	3,50	36,9	23,24	100,93	47,78	1,86	
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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78	
			Итого по подменю:	26,51	30,35	83,92	714,88	0,24	0,26	33,21	44,9	84,39	200,73	84,56	4,42

ПОЛДНИК

459/2011	ШАНЕЖКА НАПИВНАЯ С ЯЙЦОМ(60)	60	5,56	2,32	29,66	161,80	0,08	0,08	0,02	31,7	16,61	60,76	8,30	0,79
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
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

№ 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: 11,56 7,72 48,86 311,20 0,19 0,40 12,62 51,7 60,61 71,96 45,30 42,99

УЖИН

ТТК № 14	РАГУ ИЗ ОВОШЕЙ.	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. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю: 7,70 12,66 52,06 352,89 0,19 0,21 38,98 18,0 67,44 123,19 57,46 14,31

Итого за день: 0,00 руб. 93,20 77,57 263,42 2124,52 0,85 1,71 90,17 225,9 473,20 752,65 271,26 110,50

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	84,28	36,18	26,25	36,19
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	81,33	65,73	34,10	49,26
Полдник: 15 %	21,76	13,12	18,62	17,34
Ужин: 25 %	14,39	20,82	21,62	20,50
Итого за день: 100 %	202,69	136,02	104,46	125,70

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,5



Директор _____ /Дмитриев К.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //