

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

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

О.Г. Троцюк /

МП

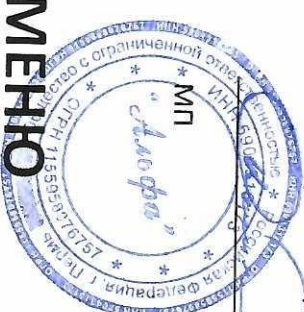


«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

/К.Э. Дмитриев/



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: Межсезонье 2023 г.

1 ступень (от 1 года до 3 лет)

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

На основе «Сборника технологических нормативов,

Рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных

Организаций, и детских оздоровительных учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»

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

2013 г. 7-е издание переработанное и дополненное

и 2018 г. 1-е издание.

"Согласовано"

"Утверждено"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 1

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														
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,44	5,02	28,08	179,24	0,12	0,15	0,98	22,7	23,53	79,52	28,50	16,34
ТТК №2	КАКАО С МОЛОКОМ (1-РЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,01	2,52	12,76	85,72	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,95	17,60
ТТК №3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02	20,0	6,90	21,00	3,90	0,37	
Итого по подменю:			10,75	12,04	56,33	376,58	0,19	0,30	2,09	51,2	45,91	117,64	55,35	34,31

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

ОБЕД

ТТК № 9	САЛАТ ИЗ ОТВАРНЫХ ОВОЩЕЙ(40)	40	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
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				
391/2013	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ(ПАРОВОЙ).	60	8,69	6,48	3,97	109,00	0,04	0,13	46,8	14,44	107,62	11,29	1,51					
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:			16,40	15,04	75,69	503,75	0,26	0,30	77,90	66,8	109,89	263,21	79,04	4,44				

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	Mg	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				
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	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:			7,74	5,12	30,75	200,04	0,13	0,34	10,76	36,0	236,00	190,65	37,35	2,59				

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
Итого по подменю:			16,14	7,97	46,14	320,85	0,23	0,21	20,41	51,1	47,47	223,67	62,82	8,33
Итого за день: 0,00 руб.			51,53	40,27	219,01	1444,52	0,82	1,16	113,16	205,1	446,27	802,17	238,56	51,07

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,31	25,60	31,83	29,35
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	38,93	32,00	29,26	31,31
Полдник: 15 %	18,43	10,89	15,15	14,29
Ужин: 25 %	33,52	16,96	22,51	22,20
Итого за день: 100 %	118,38	85,66	103,72	100,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,2

Зав. производством _____ /Медведева/
 Калькулятор _____

"Согласовано"

"Утверждено"
ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 2

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														
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (140)	140	12,55	18,42	3,28	229,09	0,08	0,47	0,70	263,0	57,45	168,55	17,88	12,95
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)170	170	2,80	2,38	12,66	83,26	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
ТТК №4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44

Итого по подменю: 20,02 28,34 31,43 460,80 0,16 0,65 1,88 312,5 176,68 258,77 45,91 30,79

2-ой ЗАВТРАК														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

Итого по подменю: 0,50 0,10 10,10 43,30 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД														
27/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ(40)	40	0,79	4,12	2,65	50,82	0,03	0,02	2,72		9,25	22,32	11,87	0,27
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(180)	180	1,64	4,84	9,85	89,56	0,05	0,05	15,87	7,2	31,14	42,46	19,73	0,88
417/13	ЩИЦЕЛЯ 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: 17,05 20,35 67,66 521,96 0,34 0,28 48,75 26,5 85,18 199,76 94,50 7,78

ПОДПИСЬ

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe					
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ(60)	60	9,08	4,14	28,03	185,64	0,07	0,10	0,05	25,3	37,89	84,54	11,91	0,64					
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00					
Итого по подменю:			13,28	7,89	35,08	264,39	0,13	0,33	2,00	40,3	58,89	84,69	32,91	30,64					

УЖИН

31/12016	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(180)	180	24,22	13,17	26,93	323,10	0,39	2,56	41,79	9338,5	35,51	443,38	39,70	8,73
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			26,86	13,55	55,71	452,22	0,43	2,58	41,79	9338,5	44,43	477,62	47,53	9,60
Итого за день: 0,00 руб.			77,71	70,23	199,98	1742,67	1,07	3,85	96,42	9717,9	372,18	1027,84	224,85	80,21

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	47,71	61,38	15,51	33,26
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	53,38	37,00	33,27	36,88
Полдник: 15 %	31,79	15,49	17,24	18,49
Ужин: 25 %	63,95	28,83	27,44	32,30
Итого за день: 100 %	198,02	142,91	98,43	124,02

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,4

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 3

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 №3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37

Итого по подменю:

7,19 10,38 46,19 306,84 0,12 0,21 1,52 46,0 27,34 55,37 31,66 24,01

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

0,50 0,10 10,10 43,30 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

124/13	ИКРА СВЕКОЛЫНДЯ(40)	40	0,71	3,24	4,36	49,44	0,02	0,02	5,21			14,01	19,38	9,26	0,56
64/2011	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(180)	180	1,89	5,16	11,71	100,83	0,09	0,06	12,09	7,2	19,58	56,99	22,00	0,79	
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ (60)	60	13,20	5,01	3,90	113,45	0,08	0,15	0,54	51,9	32,44	155,81	34,46	4,97	
435/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ(120)	120	2,36	5,08	14,84	114,54	0,12	0,11	15,32	24,9	26,48	72,62	40,04	2,83	
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	180	0,29	0,13	17,53	72,41	0,01	0,02	117,00			5,45	1,44	1,44	0,28
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01					2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

20,33 18,92 67,14 520,09 0,35 0,37 150,16 84,0 104,56 333,94 113,60 10,16

ПОДПИСИК

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

УЖИН

335/2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ.(180)	180	20,82	16,50	12,30	280,90	0,12	0,28	43,69	39,1	66,66	246,74	44,24	9,04
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					2,33	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.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого по подменю:			24,56	18,51	50,87	468,16	0,20	0,35	55,53	45,1	96,02	293,73	64,19	16,05
Итого за день: 0,00 руб.			61,28	54,37	210,78	1577,25	0,70	0,95	209,21	177,1	240,72	708,04	217,45	52,04

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,38	21,91	25,03	23,22
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	48,40	40,26	33,07	37,15
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	58,48	39,38	26,87	34,49
Итого за день: 100 %	146,17	115,51	107,92	115,02

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 4

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	Мг	Fe				

ЗАВТРАК

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	130	5,06	5,07	23,62	160,34	0,14	0,12	0,95	20,4	18,10	61,64	31,77	15,28
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03
ТТК №4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44

Итого по подменю:

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

ОБЕД

Итого по подменю:

113/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ(40)	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2,00		9,20	9,60	5,60	0,24
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(180)	180	2,19	3,53	9,46	78,35	0,06	0,08	13,49	17,1	23,62	35,24	20,18	5,91
ТТК №13	БИФШТЕКС МЯСНОЙ. 60	60	12,67	9,12		132,76	0,05	0,12			7,13	148,92	17,42	2,14
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	110	3,70	4,35	24,50	151,98	0,06	0,03	1,98	22,0	8,47	33,35	7,48	0,64
ТТК №19	КОМПЛОТ 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:

20,76 17,34 58,44 472,87 0,21 0,25 17,47 39,1 55,29 254,81 57,08 9,69

ПОДПИСЬ

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe						
592/13	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	4,67	1,63	44,52	211,41	0,08	0,03	0,06	5,3	10,33	42,00	8,23	0,73						
535/13	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15						
Итого по подменю:			9,02	5,38	50,52	286,56	0,14	0,29	1,11	35,3	190,33	177,00	29,23	0,88						

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110)	110	23,45	9,58	16,84	247,33	0,07	0,32	0,56	39,6	134,08	199,40	30,24	5,77
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ый ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,18	59,88	0,02	0,07	0,59	4,5	6,62	0,08	6,33	9,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого по подменю:			26,98	11,39	57,73	441,26	0,15	0,42	10,65	44,1	162,55	237,63	51,52	17,63
Итого за день: 0,00 руб.			66,99	46,82	224,93	1588,91	0,69	1,14	32,25	180,0	538,47	817,10	182,51	45,35

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	23,31	26,83	23,96	24,80
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	49,52	36,72	28,76	33,72
Полдник: 15 %	21,48	11,45	24,89	20,47
Ужин: 25 %	64,33	24,23	26,56	30,44
Итого за день: 100 %	159,83	99,45	109,14	1112,52

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 5

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

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,36	4,86	28,54	179,38	0,12	0,14	0,95	21,7	37,45	113,66	26,63	15,23
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03
ТТК №3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37

Итого по подменю:

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:

ОБЕД

34/2011	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(40)	40	0,43	4,08	2,21	47,27	0,01	0,01	7,64		12,22	8,08	4,68	0,48
136/113	СВЕКОЛЬНИК(180)	180	1,86	3,91	12,80	93,80	0,06	0,06	13,10	21,6	32,38	53,62	23,00	1,12
413/113	СУФЛЕ ИЗ КУР	65	13,11	12,38	1,96	171,71	0,07	0,17	1,38	80,2	18,61	34,19	14,98	4,52
434/113	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110)	110	2,52	4,46	16,80	117,43	0,13	0,10	19,99	21,7	13,54	58,82	25,19	4,42
ТТК №16	КОМПЛОТ 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
114/113	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/113	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

20,00 25,29 59,90 547,15 0,31 0,36 47,98 123,6 91,70 187,70 78,26 12,15

№ 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				
608/13	ПРЯНИК(20)	20	1,18	0,94	15,00	73,18	0,02						2,20	10,00	1,80	0,16		
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	21,00	8,55	2,09		
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50	15,20	10,45	8,55	2,09					
Итого по подменю:			5,76	5,07	31,36	194,11	0,11	0,25	11,45	15,0	38,40	20,60	31,35	32,25				

УЖИН

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:			15,33	20,07	27,38	351,52	0,12	0,52	0,75	282,1	68,51	208,43	25,60	14,65

Итого за день: 0,00 руб. 53,64 63,64 188,37 1540,78 0,75 1,50 64,89 475,9 269,13 558,53 188,64 103,08

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

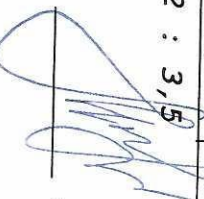
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	29,14	27,89	29,46	29,01
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	47,62	53,81	29,50	39,08
Полдник: 15 %	13,71	10,79	15,45	13,87
Ужин: 25 %	36,60	42,70	13,51	25,13
Итого за день: 100 %	128,26	135,40	92,90	110,18

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,5

Зав. производством



Калькулятор



/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 6

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	Мг	Fe					

ЗАВТРАК														
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(150)	150	5,06	6,38	19,29	154,76	0,15	0,16	1,15	24,0	28,20	81,85	39,19	18,62
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,79	2,38	12,67	83,27	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
ТТК №3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37
Итого по подменю:			10,15	13,26	47,45	349,65	0,22	0,31	2,26	52,5	49,43	114,07	62,22	36,39

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД														
112/13	ПОМИДОР ПОРЦ.(40)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
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 №17	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,53	51,98	0,01	0,01	3,60		6,03	3,96	3,24	0,82
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.(20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			18,73	23,43	66,07	550,16	0,35	0,19	26,56	42,9	58,88	199,99	95,20	7,78

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	Мг	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.	шт	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.			56,74	54,90	221,38	1606,45	0,89	0,79	67,10	149,4	192,01	609,91	244,31	55,03

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	25,26	28,13	24,64	25,81
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	45,83	31,19	34,75	35,08
Полдник: 15 %	21,62	14,55	22,56	20,07
Ужин: 25 %	48,17	28,21	28,75	30,97
Итого за день: 100 %	142,07	102,30	115,67	115,04

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

Зав. производством



Калькулятор



/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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 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 №2	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЛЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,01	2,52	12,76	85,72	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,95	17,60
ТТК №4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(305/10)	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: 12,74 15,13 51,87 394,51 0,22 0,30 2,13 69,9 138,48 157,76 63,62 33,32

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.40	40	0,44	2,47	4,28	41,09	0,01	0,01	3,72		11,52	12,59	6,78	0,61
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	13,12	8,84	3,14	144,56	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
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: 21,02 20,27 72,41 556,09 0,24 0,26 139,51 83,2 70,09 130,36 54,71 9,69

ПОЛДНИК

№ рсц.	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						
522/13	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:	шт	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.			70,88	57,52	225,97	1704,87	0,79	1,35	162,68	244,5	417,83	586,56	213,63	102,58

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	30,33	32,19	25,55	28,18
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	50,05	43,13	35,67	39,72
Полдник: 15 %	22,95	22,62	16,68	19,27
Ужин: 25 %	64,24	24,23	28,44	31,52
Итого за день: 100 %	168,76	122,38	111,32	121,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,2

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./

День 8

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

274/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(150)	150	4,13	5,20	25,11	163,75	0,05	0,15	1,15	24,0	15,26	35,88	23,94	17,95
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,15	59,75	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31	9,03
ТТК №3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02	20,0	6,90	21,00	3,90	0,37	

Итого по подменю:

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:

ОБЕД

ТТК № 9	САЛАТ ИЗ ОТВАРНЫХ ОВОЩЕЙ(40)	40	0,83	2,21	5,70	45,98	0,04	0,04	5,90	10,30	29,30	16,46	0,41
156/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(180)	180	9,61	3,37	14,98	128,63	0,15	0,11	17,47	18,2	28,66	149,32	43,71
ТТК №13	БИФШТЕКС МЯСНОЙ 60	60	11,88	22,58		250,77					0,02		
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84	0,06	0,07	60,12	20,0	67,38	52,83	27,57
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:

ПОЛДНИК

27,74 32,66 63,00 656,82 0,31 0,26 88,80 38,2 128,63 283,07 111,14 4,41

№ 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					
432/2011	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,55	4,76	30,80	180,21	0,06	0,03	0,05	7,9	7,88	32,87	5,83	1,27					
535/13	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15					
Итого по полдню:			7,90	8,51	36,80	255,36	0,12	0,29	1,10	37,9	187,88	167,87	26,83	1,42					

УЖИН

ТТК №8	ПРОЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe					
182/2016	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ(110)	110	1,89	2,12	11,71	73,51	0,05	0,02	0,02	10,4	7,40	44,96	10,15	0,75					
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	0,01	4,00	13,00	2,80	2,80	0,22					
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01	0,01	4,60	21,20	5,00	5,00	0,62					
Итого по полдню:			19,46	9,83	47,14	354,89	0,34	1,80	28,63	6462,7	30,47	329,84	36,13	11,42					
Итого за день: 0,00 руб.			63,29	61,93	208,79	1645,49	0,88	2,60	122,27	6587,4	382,74	844,72	212,25	46,00					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,40	23,04	25,50	23,95
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	66,05	69,26	30,97	46,81
Полдник: 15 %	19,17	18,26	18,02	18,27
Ужин: 25 %	46,33	20,91	25,40	26,61
Итого за день: 100 %	151,14	131,68	104,87	118,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

Заг. производством



Калькулятор



/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 9

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

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

2-ой ЗАВТРАК

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

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

ПОДПИСЬ

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Са	Р	Mg	Fe				
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.	шт	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 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
Итого по подменю:			38,23	17,41	48,94	505,34	0,29	0,48	2,04	151,8	101,27	437,23	103,96	24,07

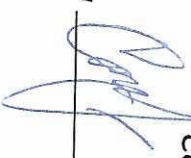
Итого за день : 0,00 руб. 83,05 80,55 218,31 1930,36 0,79 1,04 79,25 263,5 346,36 767,61 235,08 66,03

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 %	21,62	14,55	22,56	20,07
Ужин: 25 %	78,17	37,23	25,73	35,55
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

№ 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(110)	110	23,45	9,58	16,84	247,33	0,07	0,32	0,56	39,6	134,08	199,40	30,24	5,77
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(30)	30	0,77	1,45	4,92	35,76	0,01	0,04	0,29	7,0	3,74	1,41	3,34	4,53
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03
ТТК №3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02	20,0	6,90	21,00	3,90	0,37	
Итого по подменю:			30,91	19,28	52,85	508,41	0,16	0,58	2,61	80,1	163,89	221,95	56,38	37,70

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

34/2011	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(40)	40	0,43	4,08	2,21	47,27	0,01	0,01	7,64	12,22	8,08	4,68	0,48	
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(180)	180	1,93	2,50	12,04	78,39	0,07	0,05	8,28	15,9	10,79	39,70	13,40	0,57
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ	60	9,75	4,93	6,19	108,14	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	110	3,70	4,35	24,50	151,98	0,06	0,03	1,98	22,0	8,47	33,35	7,48	0,64
ТТК №19	КОМПЛОТ 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			0,27	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	

№ рсч.	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 подмену: 17,69 16,16 68,74 491,20 0,23 0,19 18,99 57,3 48,97 123,20 44,14 6,23															
			ПОЛДНИК															
435/2011	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ(60)	60	4,11	6,63	41,23	240,99	0,06	0,05	0,08	39,9	10,99	37,20	6,60	1,75				
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00				
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	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: 9,53 11,51 59,00 377,67 0,16 0,34 11,92 57,9 51,39 47,83 40,35 39,84															
			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				
			Итого по подмену: 5,48 9,47 39,51 265,14 0,14 0,15 29,87 13,5 50,57 90,84 42,91 10,73															
			Итого за день : 0,00 руб. 64,11 56,52 230,20 1685,72 0,70 1,27 65,39 208,9 321,82 490,82 187,78 95,90															

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	73,95	41,02	26,10	36,40
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	42,12	34,38	33,85	35,08
Полдник: 15 %	23,12	24,49	29,15	27,08
Ужин: 25 %	13,17	19,87	21,64	20,13
Итого за день: 100 %	153,55	119,98	115,72	121,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/