

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДДОУ

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

МП *Троцюк* / О.Г. Троцюк /



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

/К.Э. Дмитриев/



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для тубинфицированных детей

Период: Межсезонье 2023 г.

2 ступень (с 3 до 7 лет)

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

На основе «Сборника технологических нормативов,

Рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных

Организаций, и Детских оздоровительных учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»

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

2013 г. 7-е издание переработанное и дополненное и 2018 г. 1-е издание.

"Согласовано"

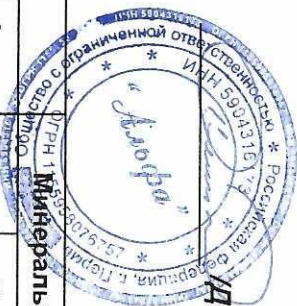
"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 1



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

ЗАВТРАК														
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(170)	170	6,16	5,68	31,82	203,07	0,14	0,17	1,11	25,7	26,66	90,12	32,30	18,52
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
ТТК №3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37

Итого по подменю:

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

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

Итого по подменю:

0,75 0,15 15,15 64,95 0,02 0,02 3,00 10,50 10,50 6,00 2,10

ОБЕД

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
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.(200)	200	17,45	13,39	31,37	315,79	0,28	0,27	40,51	24,0	31,57	273,34	64,96	4,13
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(180)	180	0,06		28,55	114,45					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

23,65 19,45 104,82 689,00 0,48 0,40 62,58 24,0 68,13 402,50 116,80 6,40

ПОЛДНИК

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

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

### УЖИН

338/13	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	19,58	0,99	2,31	96,46	0,11	0,11	0,83	9,7	40,37	236,84	54,88	0,82
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130)	130	2,82	5,16	18,64	132,31	0,14	0,12	22,11	25,2	15,22	65,10	28,03	5,15
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			24,28	6,45	45,79	338,33	0,28	0,24	22,94	35,0	62,52	329,66	89,33	6,73

Итого за день : 0,00 руб. 70,01 46,75 247,39 1690,41 1,16 1,51 103,63 164,7 461,11 1054,08 315,13 76,68

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,48	25,28	21,61	23,30
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	43,69	32,42	32,66	33,92
Полдник: 15 %	13,46	9,20	9,55	9,91
Ужин: 25 %	37,56	10,60	19,09	18,76
Итого за день: 100 %	122,57	77,75	88,71	89,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,5

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 2



№ 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						
<b>ЗАВТРАК</b>																				
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (170)	170	15,25	22,46	3,99	279,14	0,10	0,57	0,85	320,0	69,82	204,80	21,72	15,74						
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47						
ТТК №4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44						
			Итого по подменю: 23,21 32,80 34,38 525,55 0,18 0,77 2,22 371,0 191,58 297,00 53,12 36,65																	

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
			Итого по подменю: 0,75 0,15 15,15 64,95 0,02 0,02 3,00 10,50 10,50 6,00 2,10											

ОБЕД

27/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0,95	6,21	4,22	76,62	0,04	0,04	3,48		15,39	33,60	20,95	0,42
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,83	5,38	10,95	99,52	0,05	0,06	17,63	8,0	34,60	47,18	21,92	0,98
417/13	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
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (130)	130	2,41	6,38	19,43	144,78	0,15	0,08	24,14		12,07	70,12	27,76	1,09
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18	0,03	0,03	5,31		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: 19,06 24,31 71,73 582,00 0,37 0,33 51,83 30,6 96,77 219,35 108,26 8,69											

ПОЛДНИК

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe						
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ(80)	80	12,07	5,41	37,43	246,65	0,10	0,14	0,06	33,3	50,41	112,05	15,82	0,84						
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00						

Итого по подменю:

17,67 10,41 46,83 351,65 0,18 0,44 2,66 53,3 78,41 112,25 43,82 40,84

### УЖИН

356/2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(130)	130	22,96	20,08	8,30	305,72	0,38	2,74	41,02	10196,9	32,87	405,67	24,68	8,62
182/2016	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	1,43	2,45	14,84	87,13	0,02	0,01	12,4	2,34	30,93	10,00	0,21	
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

26,27 22,83 47,00 498,53 0,43 2,76 41,02 10209,3 42,13 464,34 41,11 9,59

Итого за день : 0,00 руб.

86,96 90,50 215,09 2022,68 1,18 4,32 100,73 10664,2 419,39 1103,44 252,31 97,87

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

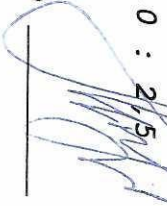
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	43,22	54,67	15,14	30,36
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	35,30	40,52	27,48	32,33
Полдник: 15 %	32,91	15,98	17,90	19,12
Ужин: 25 %	48,65	38,05	18,00	27,69
Итого за день: 100 %	161,46	149,47	84,33	113,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,5

Зав. производством



Калькулятор



/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

№ рц.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg

**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 №2	КАКАО С МОЛОКОМ (1-РЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	3,20	2,67	13,52	90,89	0,04	0,14	1,17	9,0	16,45	18,43	24,50	18,64
ТТК №3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37

Итого по подменю:

9,92 12,89 52,80 366,80 0,15 0,30 2,30 54,8 40,17 81,38 54,56 36,75

**2-ой ЗАВТРАК**

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

Итого по подменю:

0,75 0,15 15,15 64,95 0,02 0,02 3,00 10,50 10,50 6,00 2,10

**ОБЕД**

124/13	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,07	4,86	6,50	74,00	0,02	0,03	7,83		21,02	29,11	13,91	0,83
139/13	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(200)	200	2,00	5,13	12,86	105,64	0,10	0,06	13,42	4,0	18,24	60,88	24,08	0,86
342/2013	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	80	20,64	8,81	5,09	182,16	0,13	0,16	2,90	12,9	49,60	245,29	60,80	7,34
435/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,95	6,35	18,54	143,08	0,14	0,14	19,13	31,1	33,09	90,73	50,02	3,52
ТТК №18	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.(20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

29,81 25,64 87,32 699,21 0,46 0,43 43,28 48,0 148,61 488,85 165,93 14,09

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				
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(10)	10	0,75	0,98	7,44	41,58	0,01	0,01			1,0	2,90	9,00	2,00	0,21			
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00												
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	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:			9,15	6,38	41,24	258,98	0,04	0,03	10,00	1,0	18,90	20,00	11,00	9,00	2,41			

### УЖИН

335/2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ.(200)	200	23,13	18,33	13,67	312,11	0,13	0,31	48,54	43,4	74,07	274,15	49,15	10,05
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР) (50)	50	1,68	3,09	4,65	53,14	0,03	0,08	0,65	15,0	8,07	2,95	7,40	10,04
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			26,75	21,73	42,34	471,82	0,19	0,40	51,67	58,4	91,52	306,18	63,71	20,89
Итого за день: 0,00 руб.			76,38	66,79	238,85	1861,76	0,86	1,18	110,25	162,3	309,70	906,91	301,20	76,24

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,50	21,48	20,32	20,44
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	55,20	42,73	36,01	40,33
Полдник: 15 %	16,94	10,63	15,80	14,39
Ужин: 25 %	49,54	36,22	17,91	27,19
Итого за день: 100 %	141,57	111,32	95,84	105,96

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 4

Пищевые вещества, г

Калорийн. ккал

Витамины, мг

Минеральные вещества, мг

В1

В2

С

А, мкг

Са

Р

Мг

Fe

№ рц.

Наименование блюда

Выход

Б

Ж

У

ккал

В1

В2

С

А, мкг

Са

Р

Мг

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
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
ТТК №4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48

Итого по подменю:

17,30 19,91 52,13 456,81 0,28 0,51 3,80 95,1 202,79 179,32 76,06 58,11

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00	10,50	10,50	6,00	2,10
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	-------	-------	------	------

Итого по подменю:

0,75 0,15 15,15 64,95 0,02 0,02 3,00 10,50 10,50 6,00 2,10

ОБЕД

113/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (50)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50	11,50	12,00	7,00	0,30	
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,44	3,92	10,51	87,05	0,07	0,09	14,99	19,0	26,24	39,15	22,42	6,57
331/18	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ(70)	70	16,14	11,10	0,02	164,50	0,06	0,15	5,6	9,41	189,92	22,18	2,72	
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	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200			10,00	40,00				0,30			0,03	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	

Итого по подменю:

25,99 20,59 70,06 569,47 0,26 0,30 19,83 50,6 66,06 314,69 68,24 11,22

ПОЛДНИК



N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
592/13	"ГРЕВЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА(60)	60	5,59	1,91	53,40	253,18	0,10	0,03	0,08	6,3	12,38	50,33	9,87	0,88					
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20					

Итого по подменю: 11,39 6,91 61,40 353,38 0,18 0,37 1,48 46,3 252,38 230,33 37,87 1,08

**УЖИН**

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(160)	160	34,10	13,83	24,28	357,92	0,09	0,47	0,82	57,0	194,87	289,86	43,96	8,39
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,42	66,53	0,02	0,08	0,65	5,0	7,36	0,09	7,03	10,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.(20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 37,39 15,38 57,10 516,32 0,14 0,56 1,47 62,0 208,88 317,65 57,39 19,16

Итого за день: 0,00 руб. 92,82 62,94 255,84 1960,93 0,88 1,76 29,58 254,0 740,61 1052,49 245,56 91,67

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	32,17	33,12	20,18	25,49
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	48,20	34,17	28,77	32,72
Полдник: 15 %	21,09	11,52	23,52	19,63
Ужин: 25 %	69,31	25,63	22,29	28,93
Итого за день: 100 %	172,17	104,68	100,56	110,39

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,8

Заг. Производством \_\_\_\_\_ /Калыгуллятор \_\_\_\_\_ /Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

№ 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**

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
62/2018	БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЗЕРНИСТОЙ	32	4,66	2,78	9,97	83,57	0,02	0,01		8,0	4,48	13,60	2,80	0,22
Итого по подменю:			15,54	12,39	58,79	408,86	0,21	0,39	3,00	47,0	67,00	138,85	53,11	47,00

**2-ой ЗАВТРАК**

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
Итого по подменю:			0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10

**ОБЕД**

34/2011	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,64	6,12	3,31	70,90	0,01	0,01	11,46		18,34	12,13	7,01	0,72
65/2011	СВЕКОЛЬНИК(200)	200	2,06	4,34	13,49	101,23	0,07	0,07	14,49	24,0	35,86	59,38	25,48	1,24
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(70)	70	11,37	5,75	7,24	126,24	0,07	0,11	1,27	22,6	12,40	16,79	14,22	4,42
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130)	130	2,82	5,16	18,64	132,31	0,14	0,12	22,11	25,2	15,22	65,10	28,03	5,15
ТТК №16	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(180)	180	0,24	0,19	13,60	57,02	0,02	0,01	7,02		9,99	6,34	4,81	1,06
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			19,77	21,94	76,00	580,56	0,35	0,34	56,35	71,8	100,41	193,94	87,35	13,43

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					
	СУШКА ГОРЧИЧАЯ(10)	10	1,07	0,12	7,12	33,84	0,02						2,40	9,10	1,80	0,16			
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	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			

**УЖИН**

Итого по подменю: 7,07 5,52 26,32 183,24 0,13 0,32 12,60 20,0 46,40 20,30 38,80 42,36

307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(150)	150	13,45	19,77	3,52	245,84	0,09	0,51	0,75	282,1	61,59	180,69	19,17	13,89
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(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

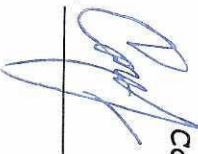
Итого по подменю: 15,33 20,07 28,39 355,54 0,12 0,52 0,75 282,1 68,55 208,43 25,60 14,65  
 Итого за день: 0,00 руб. 58,46 60,07 204,65 1593,15 0,83 1,59 75,70 421,0 292,86 572,02 210,86 119,54

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	29,19	20,62	22,57	22,78
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	36,59	36,57	32,55	34,25
Полдник: 15 %	13,09	9,20	10,08	10,18
Ужин: 25 %	28,46	33,45	12,76	20,85
Итого за день: 100 %	108,72	100,08	83,78	91,66

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

Зав. производством



Калькулятор



/Медведева/

"Согласовано"

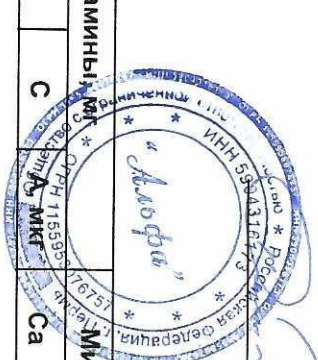
"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)



№ рц.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминный состав							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Мкг	Са	Р	Мг	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																				
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(170)	170	5,73	7,15	21,76	174,32	0,17	0,18	1,30	26,8	31,94	92,80	44,43	21,10						
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47						
ТТК №3	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:			11,32	14,45	52,15	383,90	0,24	0,35	2,60	56,8	55,70	127,00	70,83	41,94						

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
Итого по подменю:			0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10

ОБЕД

112/13	ПОМИДОР ПОРЦ.	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)200	200	5,01	3,40	17,81	121,84	0,20	0,07	14,20	16,0	33,90	93,78	34,48	1,70
327/2021	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА.	100	17,75	35,49	3,81	405,67	0,02	0,02	1,96	26,0	4,96	11,10	2,97	0,18
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(130)	130	3,23	2,91	17,57	109,37	0,11	0,06		12,4	5,82	76,62	50,80	1,71
ТТК №17	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 (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			29,32	42,42	73,34	792,42	0,41	0,20	32,26	54,4	66,31	232,66	109,29	5,70

ПОДПИСЬ

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe						
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(10)	10	0,75	0,98	7,44	41,58	0,01	0,01			1,0	2,90	9,00	2,00	0,21					
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00														
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	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:			9,15	6,38	41,24	258,98	0,04	0,03	10,00	1,0	18,90	20,00	11,00	11,00	2,41					

### УЖИН

338/13	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	19,58	0,99	2,31	96,46	0,11	0,11	0,83	9,7	40,37	236,84	54,88	0,82
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (130)	130	2,41	6,38	19,43	144,78	0,15	0,08	24,14		12,07	70,12	27,76	1,09
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			23,93	7,68	45,76	347,81	0,29	0,20	27,45	9,7	61,82	336,04	89,80	2,71
Итого за день: 0,00 руб.			74,47	71,08	227,64	1848,06	1,00	0,80	75,31	121,9	213,23	726,20	286,92	54,86

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,93	24,08	21,12	22,10
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	54,30	70,70	29,81	45,02
Полдник: 15 %	16,94	10,63	15,80	14,39
Ужин: 25 %	36,91	12,65	18,89	19,18
Итого за день: 100 %	131,46	118,32	91,42	104,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

Заг. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 7

№ рц.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминный состав, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	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 №4	КАКАО С МОЛОКОМ (2-й ВАРИАНТ)	180	1,42	0,97	10,01	54,43	0,01	0,03	0,15	1,1	7,67	29,49	20,76	3,36
ТТК №4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48

Итого по подменю:

13,12 15,88 52,74 406,24 0,21 0,24 1,35 76,2 182,46 208,61 68,82 21,47

**2-ой ЗАВТРАК**

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

Итого по подменю:

0,75 0,15 15,15 64,95 0,02 0,02 3,00 10,50 10,50 6,00 2,10

**ОБЕД**

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
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.(200)	200	1,76	4,65	9,07	85,14	0,07	0,06	16,84	26,0	26,66	47,06	17,80	0,63
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	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
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(200)	200	0,32	0,14	19,48	80,46	0,01	0,03	130,00		6,05	1,60	1,60	0,31
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:

21,13 19,76 90,89 625,98 0,28 0,27 156,03 74,6 81,02 158,01 60,44 7,88

**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	Мг	Fe					
572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	70	6,45	8,69	35,58	246,29	0,13	0,13	8,47	40,7	20,36	75,07	20,43	6,37					
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00					
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: 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

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(160)	160	34,10	13,83	24,28	357,92	0,09	0,47	0,82	57,0	194,87	289,86	43,96	8,39
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ый ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,42	66,53	0,02	0,08	0,65	5,0	7,36	0,09	7,03	10,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 37,39 15,38 57,10 516,32 0,14 0,56 1,47 62,0 208,88 317,65 57,39 19,16

Итого за день: 0,00 руб. 84,84 65,26 270,66 2009,18 0,89 1,54 182,92 273,7 547,22 781,04 250,08 99,18

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,43	26,47	20,43	22,71
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	71,22	36,93	35,03	39,94
Полдник: 15 %	23,81	23,67	21,00	22,14
Ужин: 25 %	69,31	25,63	20,43	27,85
Итого за день: 100 %	190,17	112,95	102,70	116,26

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,6

Зае. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 8

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

**ЗАВТРАК**

27/4/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(170)	170	4,68	5,81	28,36	184,51	0,06	0,17	1,30	26,8	17,27	40,66	27,14	20,34
53/4/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
ТТК №3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37

Итого по подменю:

12,58 15,31 53,25 401,13 0,17 0,49 3,90 66,8 52,17 61,86 59,04 60,71

**2-ой ЗАВТРАК**

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00			10,50	10,50	6,00	2,10
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	--	-------	-------	------	------

Итого по подменю:

0,75 0,15 15,15 64,95 0,02 0,02 3,00 10,50 10,50 6,00 2,10

**ОБЕД**

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
156/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	200	10,66	3,74	16,64	142,82	0,17	0,12	19,42	20,3	31,80	165,64	48,51	1,28	
335/2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ.(200)	200	23,13	18,33	13,67	312,11	0,13	0,31	48,54	43,4	74,07	274,15	49,15	10,05	
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ(200)	200	0,68	0,32	16,72	72,45	0,04	0,04	5,90			17,45	26,59	18,91	1,17
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

38,36 26,08 75,32 689,33 0,45 0,55 82,73 63,7 147,45 544,70 149,17 13,95

**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
----------	------------------------	----	------	------	-------	--------	------	------	------	-----	------	-------	------	------



№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20				

**УЖИН**

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

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
182/2016	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,23	2,51	13,84	86,87	0,06	0,02		12,4	8,74	53,13	12,00	0,89
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,28	41,42			2,76		3,12	1,56	0,86	0,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 25,87 17,55 50,24 462,33 0,45 2,56 40,35 9389,6 53,99 462,32 42,93 9,68

Итого за день: 0,00 руб. 87,67 69,81 238,94 1934,56 1,24 4,00 131,44 9569,6 513,67 1300,41 292,34 88,18

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	23,28	25,52	20,40	22,28
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	71,04	43,27	28,80	38,20
Полдник: 15 %	19,06	18,02	17,13	17,63
Ужин: 25 %	47,93	29,27	21,10	26,76
Итого за день: 100 %	162,69	116,32	93,23	108,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,8

Зав. производством



Калькулятор



/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждено"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

№ 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**

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(165)	165	5,03	5,41	26,30	174,07	0,07	0,15	1,14	25,1	18,44	22,91	16,82	17,78
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47
ТТК №4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44

Итого по подменю:

12,99 15,75 56,69 420,48 0,15 0,35 2,51 76,1 140,20 115,11 48,22 38,69

**2-ой ЗАВТРАК**

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

Итого по подменю:

0,75 0,15 15,15 64,95 0,02 0,02 3,00 10,50 10,50 6,00 2,10

**ОБЕД**

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
147/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,75	5,43	7,79	86,99	0,06	0,05	25,03	8,0	34,22	42,78	18,56	0,65
334/2021	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ.(220)	220	22,84	40,16	28,77	567,88	0,22	0,15	35,62	29,1	21,40	113,49	41,52	1,73
ТТК №17	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,53	51,98	0,01	0,01	3,60		6,03	3,96	3,24	0,82
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

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

**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
--------	--------------	----	------	------	-------	--------	------	------	--	-----	------	-------	------	------

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe					
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00													
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00					16,00	11,00	9,00			2,20

### УЖИН

Итого по подменю:

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

300/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	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 №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,39	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

32,56 17,00 44,95 463,02 0,25 0,47 5,27 147,9 100,16 403,27 85,14 17,37

Итого за день : 0,00 руб.

84,42 90,32 241,82 2117,87 0,80 1,12 90,74 264,1 364,94 779,42 236,64 65,72

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,54	26,27	21,75	23,44
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	50,87	81,80	28,11	46,96
Полдник: 15 %	19,72	13,90	21,50	19,01
Ужин: 25 %	52,94	28,78	16,86	24,77
Итого за день: 100 %	149,46	151,00	94,03	117,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1 : 3,0

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 10

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

**ЗАВТРАК**

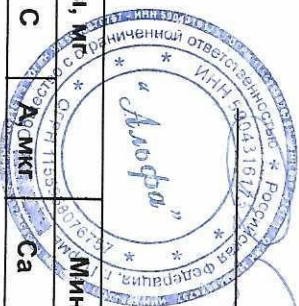
319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(160)	160	34,10	13,83	24,28	357,92	0,09	0,47	0,82	57,0	194,87	289,86	43,96	8,39
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,28	2,41	8,20	59,60	0,02	0,06	0,49	11,7	6,24	2,36	5,57	7,54
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03
ТТК №3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37
Итого по подменю:			42,66	24,97	65,35	656,63	0,20	0,78	3,26	103,8	229,31	313,37	74,43	46,33

**2-ой ЗАВТРАК**

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
Итого по подменю:			0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10

**ОБЕД**

34/2011	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С БЕЛОКАМИ	60	0,64	6,12	3,31	70,90	0,01	0,01	11,46		18,34	12,13	7,01	0,72
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(200)	200	2,12	2,69	13,38	86,20	0,07	0,05	9,20	17,0	11,90	43,86	14,88	0,63
331/18	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ(80)	80	18,45	12,68	0,02	188,00	0,07	0,18	6,4	10,75	217,06	25,34	3,11	
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61	0,08	0,03	2,34	26,0	10,01	39,42	8,84	0,76
ТТК №19	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



№ 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						
			Итого по полдню: 28,22 27,01 75,39 657,57 0,27 0,29 23,00 49,4 59,90 346,67 63,87 6,09																	
			<b>ПОЛДНИК</b>																	

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	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	2,20

Итого по полдню:

10,11 12,03 60,43 390,39 0,17 0,37 12,68 59,9 54,99 48,40 43,60 43,95

**УЖИН**

352/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(70)	70	11,44	3,27	5,58	97,52	0,08	0,12	1,59	36,5	31,89	145,26	34,76	2,21
ТТК № 14	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.	200	4,72	12,21	20,65	211,38	0,14	0,19	36,50	18,0	54,91	82,31	47,65	13,24
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01			2,00	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	0,62

Итого по полдню:

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

Итого за день: 0,00 руб.

99,84 79,95 266,57 2185,01 0,91 1,78 82,51 267,7 450,88 975,59 277,47 114,72

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	79,35	41,62	25,09	36,56
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	52,26	45,02	30,83	37,66
Полдник: 15 %	19,09	20,05	23,23	21,78
Ужин: 25 %	33,65	26,03	20,93	23,98
Итого за день: 100 %	185,74	132,97	105,88	123,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,8

Заг. производством

Калькулятор

/Медведева/

# ООО "АЛБФА"

## Ведомость контроля за рационом питания за период Межсезонье 2023 г Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

Стр. 1

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					
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ		1,10		0,80										0,40	-20,0
														0,50	
2. КАКАО-ПОРОШОК			2,80											0,73	21,7
														0,60	
3. КАРТОФЕЛЬ	382,20	136,70	134,30	18,00	143,60	170,70	80,59	123,00	202,10	91,40				148,26	5,9
														140,00	
4. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	10,00	0,00	10,00	15,10	10,00	10,00	0,10		30,00	0,20				8,54	-57,3
														20,00	
5. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		2,00			3,20	2,00			2,00	3,20				1,24	3,3
														1,20	
6. КРУПЫ (ЗЛАКИ), БОБОВЫЕ	34,00	20,00	35,90	40,40	36,10	67,60	40,40	56,20	25,40	10,40				36,64	-14,8
														43,00	
7. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	8,00			39,00			39,00			39,00				12,50	4,2
														12,00	
8. МАСЛО КОРОВЬЕ СЛАДОСЛИВОЧНОЕ	21,10	25,60	23,30	27,82	27,20	22,80	29,90	29,55	13,50	36,80				25,76	22,7
														21,00	
9. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5,00	27,10	17,80	0,20	6,00	5,90	6,55	9,80	17,20	14,00				10,96	-0,4
														11,00	
10. МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧН. ПРОДУКТЫ С М.Д.Ж. НЕ НИЖЕ 2%	505,80	383,50	500,00	602,40	527,00	400,30	428,80	535,10	457,50	498,90				483,93	7,5
														450,00	
11. МУКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (КРАХМАЛ)	21,60			4,20			4,20							3,00	0,0
														3,00	
12. МУКА ПШЕНИЧНАЯ ХЛЕБОПЕКАРНАЯ		44,40	2,50	56,48		3,70	36,90	40,95	16,00	46,80				24,77	-14,6
														29,00	

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		
13. МЯСО (БЕСКОСТНОЕ/НА КОСТИ)	83,00	124,00	113,00	100,80		113,80		226,60	124,30	115,20	100,07	81,9
14. ОВОЩИ,ЗЕЛЕНЬ	83,40	168,10	294,30	107,20	100,70	82,40	80,80	208,60	155,70	179,60	146,08	-33,6
15. ПТИЦА ПОТРАШ.1 КАТ. (КУРА/ЦЫПЛЯТА-БРОИЛ ДИИДЕЙКА)		52,00			52,00		52,00				15,60	-35,0
16. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО-ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ	97,60		97,30		10,20	97,60		43,00	99,40	46,90	49,20	33,0
17. САХАР	23,30	35,80	33,50	42,52	34,30	32,20	52,80	36,20	33,10	62,00	38,57	28,6
18. СМЕТАНА С.М.Д.Ж. НЕ БОЛЕЕ 15%		32,10	4,00	5,60	8,00		16,20	25,00	8,00	5,60	10,45	-5,0
19. СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ОВОЩНЫЕ)	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	50,0
20. СОЛЬ	0,80	1,60	1,70	2,80		0,50	2,50	0,80	2,90	2,00	1,56	-68,8
21. СЫР ТВЕРДАЯ		10,00		15,00			15,00		10,00		5,00	-16,7
22. ТВОРОГ, ТВОРОЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ НЕ МЕНЕЕ 5%		31,36		148,80			148,80			148,80	47,78	19,4
23. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ	100,00	34,80	106,20		175,90	142,20	116,20	45,60	136,00	130,80	98,77	-1,2

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)/N *100
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		
24. Фрукты (плоды) сухие			22,20	30,10			20,00			30,10	10,24	-6,9
25. ХЛЕБ пшеничный или ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	60,00	63,10	60,00	60,00	63,00	60,00	73,10	60,00	50,00	65,60	61,48	-23,2
26. ХЛЕБ ржаной (ржано-пшеничный)	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	-20,0
27. ЧАЙ, включающая фиточай	0,50	0,90	0,45	1,00	1,00	0,45	1,00	1,00	0,50	0,45	0,73	20,8
28. ЯЙЦО куриное столовое		111,40	9,80	4,30	92,30		11,20	13,40	57,00	18,30	31,77	-20,6

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калории, ккал		Фосфор, мг	Железо, мг
	Натрий, мг	Кальций, мг	Кальций, мг	Магний, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг		
Минеральные вещества	1116,74	3173,69	431,36	266,83	925,14	88,46				
Витамины	2216,45	0,98	1,94	12,38	98,28					

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.