

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

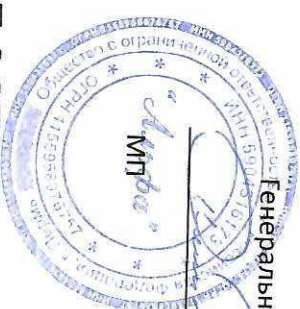
«Центр развития ребенка – детский сад «Зодчий» г. Перми



МП  
Троцюк /

«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»



Генеральный директор

/К.Э. Дмитриев/

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: Осень-Зима 2023-2024 г.

2 ступень (с 3 до 7 лет)

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

На основе «Сборника технологических нормативов,

Рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных

Организаций, и детских оздоровительных учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»

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

2013 г. 7-е издание переработанное и дополненное

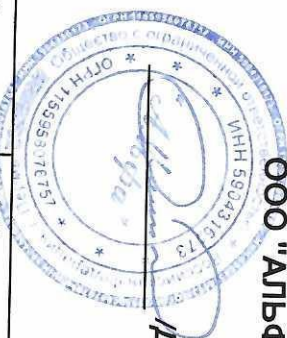
и 2018 г. 1-е издание.

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 1

| № 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                       |  |  |  |  |  |

|                |                                |     |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |       |       |
|----------------|--------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |     |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |       |       |
| 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 508/13     | КАКАО С МОЛОКОМ (1-ый ВАРИАНТ) | 200 | 3,53 | 2,95 | 15,01 | 100,69 | 0,04 | 0,16 | 1,30 | 10,0 | 18,14 | 19,75 | 26,75 | 20,69 |
| ТТК 69/18      | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)       | 35  | 2,30 | 4,50 | 15,49 | 111,62 | 0,03 | 0,02 |      | 20,0 | 6,90  | 21,00 | 3,90  | 0,37  |

Итого по подменю:

**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: 11,99 13,13 62,32 415,38 0,21 0,35 2,41 55,7 51,70 130,87 62,95 39,58 |           |     |      |      |       |       |      |      |      |  |      |      |      |      |

Итого по подменю:

**ОБЕД**

|   |   |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|---|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 62/13   | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (50)                           | 50  | 0,96  | 2,68  | 7,46  | 57,81  | 0,06 | 0,03 | 9,25  |      | 6,84  | 29,34  | 10,85 | 0,45 |
| 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 |
| ТТК № 26  | РУЛЕТ МЯСНОЙ С ШИПОМ(ПАРОВОЙ)(70)                 | 70  | 16,83 | 15,16 | 4,62  | 222,22 | 0,05 | 0,15 |       | 49,6 | 15,74 | 121,72 | 12,93 | 1,72 |
| 428/13  | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                   | 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 |
| 516/13  | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОДОВОГО 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: 27,00 25,97 96,38 727,22 0,33 0,35 104,43 76,8 136,61 313,34 89,65 5,43 |   |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |

**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 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(100)   | 100   | 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: 9,95 5,82 42,72 263,04 0,16 0,37 11,40 40,0 264,40 222,85 43,30 2,96

|          |                                  |     |       |      |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|----------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 354/2013 | РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(80)      | 80  | 15,65 | 4,28 | 7,35  | 130,49 | 0,10 | 0,14 | 0,55  | 39,2 | 36,04 | 182,84 | 41,63 | 4,20 |
| 434/13   | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПИРЕ(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-ой ВАРИАНТ)(17) | 200 |       |      | 10,04 | 40,14  |      |      |       |      | 0,33  | 0,02   | 0,02  | 0,03 |
| 14/13    | КОМБИ ПИЩЕВЫЙ РАЦИОН (20)        | 20  | 1,52  | 0,16 | 9,84  | 46,88  | 0,02 | 0,01 |       |      | 4,00  | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 15/13    | ХЛЕБ РАЖАНСКИЙ ПОРЦ              | 25  | 1,40  | 0,28 | 12,35 | 57,47  | 0,03 | 0,01 |       |      | 5,75  | 26,50  | 6,25  | 0,78 |

Итого по подменю: 21,39 9,88 58,22 407,30 0,29 0,28 22,66 64,4 61,34 287,46 78,73 10,38

Итого за день: 0,00 руб. 70,83 54,90 269,74 1856,24 1,00 1,36 142,90 236,9 521,05 961,52 278,63 59,75

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20 %              | 22,20    | 21,88   | 23,88       | 23,08      |
| 2-ой завтрак: 5 %          | 0,93     | 0,17    | 3,87        | 2,41       |
| Обед: 35 %                 | 50,00    | 43,28   | 36,93       | 40,40      |
| Полдник: 15 %              | 18,43    | 9,70    | 16,37       | 14,61      |
| Ужин: 25 %                 | 39,61    | 16,47   | 22,31       | 22,63      |
| Итого за день: 100 %       | 131,17   | 91,50   | 103,35      | 103,12     |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,8

Зав. производством

Калькулятор

Медведева/

"Согласовано"

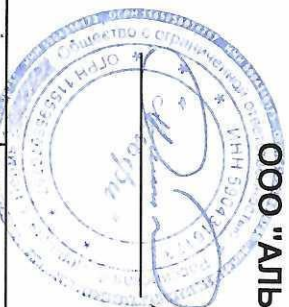
"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 2



ЗАВТРАК

| № 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    |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 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 64/18 | 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

|          |  |     |       |       |       |        |      |      |       |       |       |       |       |      |
|----------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 5/13     | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (50)                    | 50  | 0,57  | 5,13  | 5,36  | 69,84  | 0,02 | 0,02 | 10,65 | 14,79 | 14,55 | 9,04  | 0,44  |      |
| 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 |
| 412/2013 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(220)                       | 220 | 21,67 | 17,56 | 18,62 | 319,18 | 0,23 | 0,24 | 23,96 | 40,3  | 33,06 | 90,50 | 51,16 | 2,45 |
| 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:

27,67 28,83 73,84 665,35 0,39 0,38 58,14 48,3 109,65 218,32 110,08 6,04

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 |
|--------|---------------------|----|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|

Итого по подменю:

27,67 28,83 73,84 665,35 0,39 0,38 58,14 48,3 109,65 218,32 110,08 6,04



| № 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                       |  |  |  |  |
| 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

|                   |                                     |     |       |       |       |        |      |      |       |         |       |        |       |       |
|-------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|---------|-------|--------|-------|-------|
| 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  |
| 420/13            | РИС ПРИПУШЕННЫЙ(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 №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: |                                     |     | 29,38 | 25,20 | 74,50 | 642,32 | 0,48 | 2,78 | 41,02 | 10220,1 | 48,84 | 515,90 | 56,36 | 10,16 |

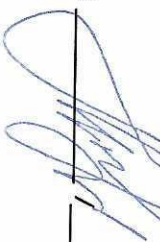
Итого за день : 0,00 руб. 100,80 102,26 235,66 2265,94 1,25 4,49 106,23 10756,0 490,53 1201,77 271,74 97,80

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20 %              | 50,15    | 63,93   | 13,44       | 32,99      |
| 2-ой завтрак: 5 %          | 0,93     | 0,17    | 3,87        | 2,41       |
| Обед: 35 %                 | 91,00    | 66,53   | 28,33       | 47,30      |
| Полдник: 15 %              | 29,94    | 16,28   | 16,14       | 17,84      |
| Ужин: 25 %                 | 54,41    | 42,00   | 28,54       | 35,68      |
| Итого за день: 100 %       | 226,43   | 188,92  | 90,33       | 136,22     |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 1,9

Зав. производством



Калькулятор



/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"  
ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

День 3

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**

|           |                                       |     |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |       |       |
|-----------|---------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 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   | ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)<br>(200) | 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 |
| ТТК 69/18 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)              | 35  | 2,30 | 4,50 | 15,49 | 111,62 | 0,03 | 0,02 |      | 20,0 | 6,90  | 21,00 | 3,90  | 0,37  |

Итого по подменю:

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**

|         |                               |     |       |      |       |        |      |      |        |      |       |        |       |      |
|---------|-------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|--------|-------|------|
| 51/13   | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (60) | 60  | 0,86  | 3,05 | 5,02  | 51,01  | 0,01 | 0,02 | 5,71   |      | 21,13 | 24,61  | 12,56 | 0,80 |
| 139/13  | РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(200) | 200 | 1,93  | 4,93 | 13,66 | 106,74 | 0,09 | 0,06 | 13,42  | 4,0  | 17,20 | 59,84  | 21,04 | 0,78 |
| 34/1/13 | 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 |
| 43/1/13 | 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 |
| 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              | 25  | 1,40  | 0,28 | 12,35 | 57,48  | 0,03 | 0,01 |        |      | 5,75  | 26,50  | 6,25  | 0,78 |

Итого по подменю:

26,49 21,92 88,76 658,28 0,45 0,43 179,55 69,3 111,83 418,45 124,21 10,84

**ПОЛДНИК**



| № реч.            | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |      |       | Калорийн., ккал | Витамины, мг |      |       |        |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |      |  |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|------|-------|-----------------|--------------|------|-------|--------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|------|--|
|                   |                    |       | Б                   | Ж    | У     |                 | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са    | Р     | Мg                       | Fe    |       |      |      |  |
| 609/13            | ПЕЧЕНЬЕ (30)       | 30    | 2,25                | 2,94 | 22,32 | 124,74          | 0,02         | 0,02 |       |        |       |       |                          | 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(100)  | 100   | 0,40                | 0,40 | 9,80  | 44,40           | 0,03         | 0,02 | 10,00 |        |       |       | 16,00                    | 11,00 |       | 9,00 | 2,20 |  |
| Итого по подмену: |                    |       | 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**

|                   |                                  |     |       |       |       |        |      |      |       |  |  |  |       |        |       |      |
|-------------------|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|--|--|-------|--------|-------|------|
| 229/2021          | БИЛГУС (200)                     | 200 | 15,80 | 27,29 | 8,92  | 344,47 | 0,06 | 0,08 | 69,78 |  |  |  | 77,81 | 58,81  | 31,22 | 1,09 |
| ГТТ №23           | ЧАЙ С ЛИМОННОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200 | 200 | 0,06  | 0,01  | 10,24 | 41,28  |      |      | 2,76  |  |  |  | 3,09  | 1,54   | 0,84  | 0,07 |
| 113/13            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.             | 23  | 1,90  | 0,20  | 12,30 | 58,60  | 0,03 | 0,01 |       |  |  |  | 5,00  | 16,25  | 3,50  | 0,28 |
| 113/13            | ХЛЕБ РЖАНОМ ПОРЦ                 | 25  | 1,40  | 0,28  | 12,35 | 57,43  | 0,03 | 0,01 |       |  |  |  | 5,75  | 26,50  | 6,25  | 0,78 |
| Итого по подмену: |                                  |     | 19,16 | 27,78 | 43,81 | 501,83 | 0,12 | 0,10 | 72,54 |  |  |  | 91,65 | 103,10 | 41,81 | 2,22 |

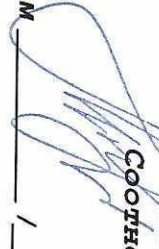
Итого за день: 0,00 руб. 64,92 69,61 250,45 1887,85 0,76 0,82 265,87 123,2 266,23 629,57 222,10 45,43

**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 %                 | 49,19    | 36,87   | 33,70       | 36,51      |
| Полдник: 15 %              | 19,72    | 13,90   | 21,50       | 19,01      |
| Ужин: 25 %                 | 35,48    | 46,30   | 16,79       | 27,88      |
| Итого за день: 100 %       | 120,57   | 116,35  | 97,64       | 106,00     |

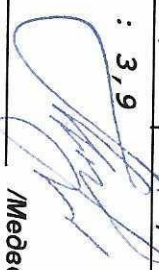
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,9

Зав. производством



/

Калькулятор



/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

День 4

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 | Мг                       | Fe |  |  |  |  |

**ЗАВТРАК**

|           |                                   |     |      |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |       |
|-----------|-----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|-------|
| 27/3/2013 | 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  |
| ТТК 64/18 | 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**

|            |                                   |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |       |       |      |
|------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 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 |
| 386/13     | КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70                 | 70  | 10,54 | 20,32 | 7,37  | 254,48 | 0,02 | 0,03 | 0,21  | 21,2 | 6,09  | 10,13 | 4,12  | 3,38 |
| 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 527/13 | 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:

20,39 29,81 77,41 659,45 0,22 0,18 20,04 66,2 62,74 134,90 50,18 11,88

ПОЛДНИК



| № рец.            | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн. ккал | Витамины, мг |      |       |        |       |       |       |       |  |  | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |  |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|-------|-------|----------------|--------------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--|--|--------------------------|--|--|--|--|--|
|                   |                    |       | Б                   | Ж     | У     |                | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са    | Р     | Мg    | Fe    |  |  |                          |  |  |  |  |  |
| 455/2011          | ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ | 60    | 4,28                | 5,87  | 24,05 | 166,14         | 0,07         | 0,06 | 14,38 | 32,7   | 25,71 | 50,87 | 11,30 | 0,72  |  |  |                          |  |  |  |  |  |
| 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: |                    |       | 9,88                | 10,87 | 33,45 | 271,14         | 0,15         | 0,36 | 16,98 | 52,7   | 53,71 | 51,07 | 39,30 | 40,72 |  |  |                          |  |  |  |  |  |

**УЖИН**

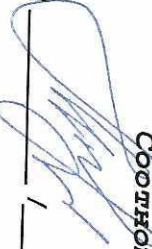
|                          |  |     |       |       |        |         |      |      |       |       |        |        |        |       |
|--------------------------|--|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 319/13                   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)                        | 150 | 31,97 | 12,96 | 22,75  | 335,50  | 0,09 | 0,44 | 0,77  | 53,5  | 182,70 | 271,79 | 41,21  | 7,87  |
| 516/13                   | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПРОДОРОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35) | 35  | 0,01  |       | 5,60   | 22,45   |      |      |       |       | 0,05   |        |        | 0,01  |
| 111/24                   | ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(32)                 | 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 |
| 112/13                   | СЛАБ ПИЩЕВЫЙ ПОРР:                               | 25  | 1,50  | 0,20  | 12,30  | 58,60   | 0,03 | 0,01 |       | 5,00  | 5,00   | 16,25  | 3,50   | 0,28  |
| 113/13                   | УГЛЕВ. ЯЧМЕНЯ ПОРР:                              | 25  | 1,40  | 0,28  | 12,35  | 57,48   | 0,03 | 0,01 |       | 5,75  | 26,50  | 6,25   |        | 0,78  |
| 113/13                   | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)                                | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40   | 0,03 | 0,02 | 10,00 |       | 16,00  | 11,00  | 9,00   | 2,20  |
| Итого по подменю:        |  |     | 37,08 | 15,09 | 75,22  | 584,96  | 0,20 | 0,56 | 11,42 | 58,5  | 216,86 | 325,63 | 66,99  | 21,17 |
| Итого за день: 0,00 руб. |  |     | 79,55 | 70,78 | 248,95 | 1950,80 | 0,78 | 1,32 | 51,64 | 252,6 | 515,43 | 697,74 | 208,55 | 93,31 |

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20 %              | 21,67    | 24,85   | 20,22       | 21,78      |
| 2-ой завтрак: 5 %          | 0,93     | 0,17    | 3,87        | 2,41       |
| Обед: 35 %                 | 37,76    | 49,68   | 29,66       | 36,64      |
| Полдник: 15 %              | 18,30    | 18,12   | 12,82       | 15,06      |
| Ужин: 25 %                 | 68,67    | 25,15   | 28,82       | 32,50      |
| Итого за день: 100 %       | 147,31   | 117,97  | 95,38       | 108,38     |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1

Зав. производством



Калькулятор



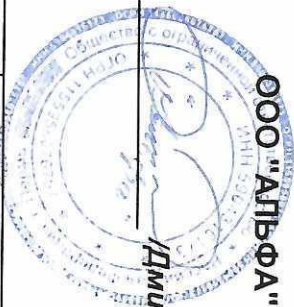
/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 5

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

**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 |
| ТТК 69/18 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)              | 35  | 2,30 | 4,50 | 15,49 | 111,62 | 0,03 | 0,02 |      | 20,0 | 6,90  | 21,00  | 3,90  | 0,37  |

Итого по подменю:

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**

|            |                                 |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |       |       |      |
|------------|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 5/13       | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                | 60  | 0,68  | 6,15  | 6,43  | 83,81  | 0,02 | 0,02 | 12,78 |      | 17,74 | 17,46 | 10,85 | 0,53 |
| 65/2011    | СВЕКОЛЫНИК(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     | БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ(80) | 80  | 25,66 | 13,11 | 8,41  | 254,23 | 0,08 | 0,13 | 1,46  | 25,8 | 14,20 | 19,28 | 16,27 | 5,06 |
| 182/2016   | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.            | 150 | 1,65  | 2,84  | 17,14 | 100,76 | 0,02 | 0,01 |       | 14,4 | 2,71  | 35,73 | 11,55 | 0,24 |
| ТТК 528/13 | 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:

33,21 27,07 81,26 701,41 0,26 0,26 35,75 64,2 90,25 177,69 78,01 9,13

ПОЛДНИК



| N рец.            | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |      |       | Калорийн. ккал | Витамины, мг |      |       |        |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |       |  |  |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|------|-------|----------------|--------------|------|-------|--------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|-------|--|--|
|                   |                    |       | Б                   | Ж    | У     |                | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са    | Р     | Мg                       | Fe    |       |       |  |  |
| 608/13            | ПРЯНИК             | 40    | 2,36                | 1,88 | 30,00 | 146,36         | 0,03         | 0,01 |       |        |       |       | 4,40                     | 20,00 | 3,60  | 0,32  |  |  |
| 534/13            | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ   | 200   | 5,60                | 5,00 | 9,40  | 105,00         | 0,08         | 0,30 | 2,60  | 20,0   | 28,00 | 0,20  | 28,00                    | 28,00 | 40,00 | 40,00 |  |  |
| 118/13            | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(150)  | 100   | 0,40                | 0,40 | 9,80  | 44,40          | 0,03         | 0,02 | 10,00 |        |       |       | 16,00                    | 11,00 | 9,00  | 2,20  |  |  |
| Итого по подменю: |                    |       | 8,36                | 7,28 | 49,20 | 295,76         | 0,14         | 0,33 | 12,60 | 20,0   | 48,40 | 31,20 | 40,60                    | 42,52 |       |       |  |  |

**УЖИН**

|                   |                       |     |       |       |       |        |      |      |      |       |       |        |       |       |       |      |  |
|-------------------|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--|
| 12/13             | 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 |  |
| 32/13             | САЛАТ НАТУРАЛЬНЫЙ     | 100 | 14,34 | 21,11 | 3,75  | 262,39 | 0,10 | 0,54 | 0,80 | 300,9 | 65,67 | 192,65 | 20,43 | 14,80 |       |      |  |
| 17/120            | ЧАЙ С САХАРОМ (1-й)   | 200 |       |       | 10,07 | 40,28  |      |      |      |       |       |        | 0,36  | 0,04  | 0,03  | 0,03 |  |
| 11/13             | УЖИН ПИЩЕВЫХ ПОРЯД    | 2   | 1,90  | 0,20  | 12,30 | 58,60  | 0,03 | 0,01 |      |       |       |        | 5,00  | 16,25 | 3,50  | 0,28 |  |
| 12/13             | УЖИН ПИЩЕВЫХ ПОРЯД    | 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. 73,58 76,36 248,94 1977,13 0,82 1,60 56,79 444,2 306,16 626,74 227,09 116,47

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20 %              | 24,41    | 23,52   | 24,64       | 24,27      |
| 2-ой завтрак: 5 %          | 0,93     | 0,17    | 3,87        | 2,41       |
| Обед: 35 %                 | 61,50    | 45,12   | 31,13       | 38,97      |
| Полдник: 15 %              | 15,48    | 12,13   | 18,85       | 16,43      |
| Ужин: 25 %                 | 33,94    | 46,33   | 16,89       | 27,76      |
| Итого за день: 100 %       | 136,26   | 127,27  | 95,38       | 109,84     |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

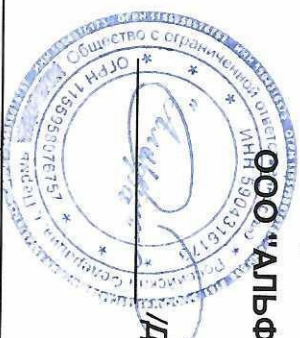
Зав. производством \_\_\_\_\_ /  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ /  
 /Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 6

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

**ЗАВТРАК**

|           |  |     |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |       |       |
|-----------|--|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 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 69/18 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)                     | 35  | 2,30 | 4,50 | 15,49 | 111,62 | 0,03 | 0,02 |      | 20,0 | 6,90  | 21,00 | 3,90  | 0,37  |

Итого по подменю:

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. | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | 0,01 | 0,01 | 2,00 |  | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
|--------|-----------|-----|------|------|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|

Итого по подменю:

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

**ОБЕД**

|            |   |     |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 112/13     | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ                           | 50  | 0,35  | 0,05  | 0,95  | 5,65   | 0,02 | 0,01 | 3,50  |       | 8,50   | 15,00  | 7,00  | 0,25 |
| 149/13     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ый ВАР)(200) | 200 | 5,01  | 3,40  | 17,81 | 121,84 | 0,20 | 0,07 | 14,20 | 16,0  | 33,90  | 93,78  | 34,48 | 1,70 |
| 327/2021   | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА.                    | 100 | 17,75 | 35,49 | 3,81  | 405,67 | 0,02 | 0,02 | 1,96  | 26,0  | 4,96   | 11,10  | 2,97  | 0,18 |
| 243/13     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(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 526/13 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)                 | 180 | 0,14  | 0,14  | 12,53 | 51,98  | 0,01 | 0,01 | 3,60  |       | 6,03   | 3,96   | 3,24  | 0,82 |
| 114/13     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (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:

33,76 45,35 98,63 937,74 0,56 0,26 23,26 65,6 76,52 343,31 176,34 7,97

ПОЛДНИК



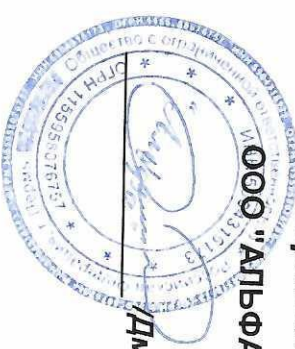


"Согласовано"

"Утверждаю"

М.О.О.О. "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 7

| № 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    |  |  |  |  |
| 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 508/13 | КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)    | 200   | 3,53   | 2,95 | 15,01 | 100,69         | 0,04         | 0,16 | 1,30 | 10,0   | 18,14  | 19,75  | 26,75                    | 20,69 |  |  |  |  |
| ТТК 64/18  | 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

|        |  |     |   |      |       |        |      |      |       |      |       |       |       |       |      |      |
|--------|--|-----|---|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 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 |
| 66/11  | СУП ИЗ ОВОШЕЙ,(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 ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ(80)          | 80  | 13,00   | 6,58 | 8,35  | 144,58 | 0,08 | 0,13 | 1,46  | 25,8 | 14,20 | 19,28 | 16,27 | 5,06  |      |      |
| 257/21 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ              | 130 | 4,37  | 5,14 | 28,96 | 179,61 | 0,08 | 0,03 | 2,34  | 26,0 | 10,01 | 39,42 | 8,84  | 0,76  |      |      |
| 117/03 | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА                     | 200 | 0,58  | 0,18 | 14,38 | 61,38  | 0,01 |      | 0,75  |      |       | 20,00 | 20,75 | 25,50 | 0,75 |      |
| 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: 23,28 23,14 86,74 648,18 0,31 0,26 37,56 77,8 99,15 178,26 84,52 8,91 |      |       |        |      |      |       |      |       |       |       |       |      |      |

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                       |  |  |  |  |  |
| 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                    |  |  |  |  |  |

**УЖИН**

Итого по подменю:

12,05 13,69 44,98 351,29 0,21 0,43 11,07 60,7 48,36 75,27 48,43 46,37

|         |  |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |       |
|---------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|-------|
| 319/13  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)                        | 150 | 31,97 | 12,96 | 22,75 | 335,50 | 0,09 | 0,44 | 0,77  | 53,5 | 182,70 | 271,79 | 41,21 | 7,87  |
| 516/13  | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35) | 35  | 0,01  |       | 5,60  | 22,45  |      |      |       |      | 0,05   |        |       | 0,01  |
| ТТК №24 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-РЫЙ ВАРИАНТ)(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 РУЖАНОЙ ПОРЦ                                | 25  | 1,40  | 0,28  | 12,35 | 57,48  | 0,03 | 0,01 |       |      | 5,75   | 26,50  | 6,25  | 0,78  |
| 118/13  | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)                                | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 44,40  | 0,03 | 0,02 | 10,00 |      | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20  |

Итого по подменю:

37,08 15,09 75,22 584,96 0,20 0,56 11,42 58,5 216,86 325,63 66,99 21,17

Итого за день: 0,00 руб.

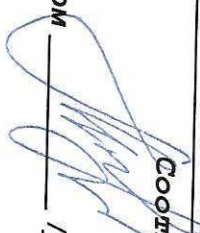
88,14 69,88 274,78 2080,23 0,97 1,63 64,55 282,2 564,30 785,03 278,75 116,65

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20 %              | 28,20    | 29,77   | 22,12       | 25,14      |
| 2-ой завтрак: 5 %          | 0,93     | 0,17    | 3,87        | 2,41       |
| Обед: 35 %                 | 66,56    | 49,45   | 33,26       | 42,10      |
| Полдник: 15 %              | 22,31    | 22,82   | 17,23       | 19,52      |
| Ужин: 25 %                 | 68,67    | 25,15   | 28,82       | 32,50      |
| Итого за день: 100 %       | 186,67   | 127,35  | 105,30      | 121,66     |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зав. производством



Калькулятор



/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 8

| № реч. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |   |   | Калорийн. ккал | Витамины, мг |    |   |        |    |   | Минеральные вещества, мг |    |  |  |  |  |
|--------|--------------------|-------|---------------------|---|---|----------------|--------------|----|---|--------|----|---|--------------------------|----|--|--|--|--|
|        |                    |       | Б                   | Ж | У |                | В1           | В2 | С | А, мкг | Са | Р | 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 БАРИАНТ)(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 |
| ТТК 69/18         | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)          | 35  | 2,30 | 4,50  | 15,49 | 111,62 | 0,03 | 0,02 |      | 20,0 | 6,90  | 21,00  | 3,90  | 0,37  |
| Итого по подменю: |                                   |     | 9,86 | 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**

|                   |                                |     |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |       |
|-------------------|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| 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  |
| 159/2013          | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(200)  | 200 | 6,33  | 11,76 | 13,55 | 185,35 | 0,09 | 0,11 | 17,02  | 12,0 | 26,72  | 123,11 | 34,42  | 1,23  |
| ТТК 386/13        | КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ (70)            | 70  | 20,77 | 20,92 | 7,37  | 300,83 | 0,06 | 0,12 | 0,21   | 21,2 | 11,51  | 123,31 | 17,36  | 5,00  |
| 428/13            | КАПУСТА ТУШЕНАЯ(130)           | 130 | 3,45  | 4,61  | 14,72 | 114,21 | 0,07 | 0,09 | 71,05  | 23,6 | 79,61  | 62,39  | 32,57  | 1,25  |
| 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: |                                |     | 35,30 | 41,27 | 83,50 | 846,58 | 0,38 | 0,42 | 105,28 | 56,8 | 153,24 | 410,11 | 125,33 | 10,19 |

**ПОЛДНИК**



| № реч. | Наименование блюда     | Выход | Пищевые вещества, г |      |       | Калорийн. ккал | Витамины, мг |      |      |        |        |        | Минеральные вещества, мг |      |  |  |  |  |
|--------|------------------------|-------|---------------------|------|-------|----------------|--------------|------|------|--------|--------|--------|--------------------------|------|--|--|--|--|
|        |                        |       | Б                   | Ж    | У     |                | В1           | В2   | С    | А, мкг | Са     | Р      | Mg                       | Fe   |  |  |  |  |
| 432/11 | 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**

|          |                                    |     |       |      |       |        |      |      |       |        |       |        |       |      |
|----------|------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|-------|--------|-------|--------|-------|------|
| 354/2018 | ЗАЛЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ   | 200 | 14,95 | 7,10 | 34,25 | 260,70 | 0,41 | 1,47 | 58,41 | 4969,6 | 29,96 | 309,37 | 55,67 | 6,00 |
| 448/13   | СОУС МОЛОЧНЫЙ К ВЛЮДАМ (1 ВАР)(30) | 30  | 1,01  | 1,85 | 2,49  | 30,68  | 0,02 | 0,05 | 0,39  | 9,0    | 4,83  | 1,77   | 4,44  | 6,02 |
| ТТК №22  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)239    | 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:

19,32 9,44 71,67 448,88 0,49 1,54 61,56 4978,6 48,66 355,45 70,72 13,16

Итого за день: 0,00 руб. 75,09 72,96 269,95 2036,66 1,22 2,62 172,06 5135,5 499,35 1104,78 278,47 55,41

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


| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20 %              | 18,26    | 19,05   | 22,87       | 21,17      |
| 2-ой завтрак: 5 %          | 0,93     | 0,17    | 3,87        | 2,41       |
| Обед: 35 %                 | 47,54    | 58,75   | 31,99       | 41,88      |
| Полдник: 15 %              | 18,72    | 17,87   | 17,23       | 17,60      |
| Ужин: 25 %                 | 35,78    | 15,73   | 27,46       | 24,94      |
| Итого за день: 100 %       | 121,22   | 111,57  | 103,43      | 108,00     |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Зав. производством



Калькулятор

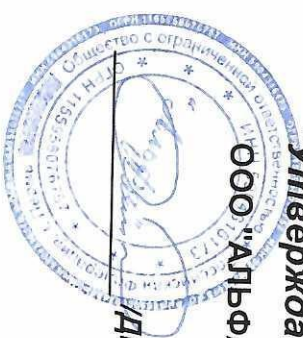


/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"  
ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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      | Mg    | Fe                       |  |  |  |  |
| 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 64/18         | 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 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 |
| 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 |
| 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 |
| ТТК 526/13        | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)           | 180 | 0,14  | 0,14  | 12,53 | 51,98  | 0,01 | 0,01 | 3,60  |      | 6,03  | 3,96   | 3,24  | 0,82 |
| 114/13            | ХЛИБ 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            | ХЛИБ 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: |  |     | 22,29 | 36,56 | 78,90 | 733,80 | 0,36 | 0,25 | 74,85 | 32,0 | 95,23 | 228,15 | 90,11 | 5,16 |

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 |
|--------|--------------|----|------|------|-------|--------|------|------|--|-----|------|-------|------|------|



| № 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                       |  |  |       |       |      |      |
| 536/13 | ЙОГУРТ ПОРЦ.       | 200   | 8,00                | 5,00 | 24,00 | 173,00         |              |      |       |        |    |   |    |                          |  |  |       |       |      |      |
| 118/13 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)  | 100   | 0,40                | 0,40 | 9,80  | 44,40          | 0,03         | 0,02 | 10,00 |        |    |   |    |                          |  |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

### 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

| №                 | Наименование блюда                 | Выход | Б     | Ж     | У      | Калорийн. | В1   | В2   | С     | А, мкг | Са     | Р      | Mg    | Fe   |
|-------------------|------------------------------------|-------|-------|-------|--------|-----------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 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-РЫЙ ВАРИАНТ)(200) | 200   |       |       | 10,07  | 40,28     |      |      |       |        |        |        |       |      |
| 114/13            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.               | 25    | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,60     | 0,03 | 0,01 |       |        |        |        |       |      |
| 115/13            | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ                   | 25    | 1,40  | 0,28  | 12,35  | 57,48     | 0,03 | 0,01 |       |        |        |        |       |      |
| 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.

80,20 78,20 254,29 2041,72 0,83 1,07 94,02 264,5 413,47 835,55 241,33 55,82

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 %                 | 41,28    | 60,93   | 31,94       | 41,76      |
| Полдник: 15 %              | 19,72    | 13,90   | 21,50       | 19,01      |
| Ужин: 25 %                 | 52,98    | 27,00   | 21,61       | 26,99      |
| Итого за день: 100 %       | 141,65   | 130,80  | 100,68      | 114,63     |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

Заг. производством

Калькулятор

Медведева/

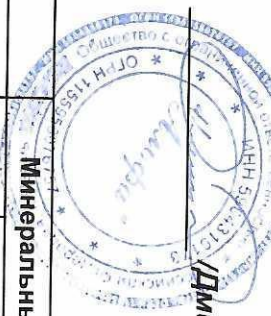
"Согласовано"

"Утверждаю"  
ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 10



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

| ЗАВТРАК   |                                       |     |       |       |       |        |      |      |      |      |        |        |       |       |
|-----------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|-------|
| 319/13    | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)             | 150 | 31,97 | 12,96 | 22,75 | 335,50 | 0,09 | 0,44 | 0,77 | 53,5 | 182,70 | 271,79 | 41,21 | 7,87  |
| 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 69/18 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)              | 35  | 2,30  | 4,50  | 15,49 | 111,62 | 0,03 | 0,02 |      | 20,0 | 6,90   | 21,00  | 3,90  | 0,37  |

Итого по подменю:

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:

|            |                                   |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |       |       |      |
|------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 1/13       | САЛАТ ИЗ БЕЛОКУЧАННОЙ КАПУСТЫ     | 60  | 1,51  | 6,18  | 6,25  | 86,66  | 0,03 | 0,04 | 34,65 |      | 39,53 | 30,15 | 15,12 | 0,55 |
| 69/2011    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(200)  | 200 | 2,12  | 2,69  | 13,38 | 86,20  | 0,07 | 0,05 | 9,20  | 17,0 | 11,90 | 43,86 | 14,88 | 0,63 |
| 417/13     | КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(80)               | 80  | 25,65 | 13,11 | 8,36  | 254,00 | 0,08 | 0,12 | 1,46  | 25,8 | 14,18 | 19,21 | 16,26 | 5,06 |
| 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 537/13 | 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 |



| № 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 подменю: 36,57 27,56 89,14 750,83 0,31 0,26 47,65 68,8 85,67 172,14 64,15 8,03                |       |       |                |              |      |   |        |       |       |                          |       |       |       |  |  |
|          |                                   |       | <b>ПОЛДНИК</b>   |       |       |                |              |      |   |        |       |       |                          |       |       |       |  |  |
| 583/13   | БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ(60)               | 60    | 4,59   | 7,13  | 38,17 | 235,24         | 0,08         | 0,04 |   |        | 39,0  | 10,74 | 44,26                    | 7,21  | 0,60  |       |  |  |
| 534/13   | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                  | 200   | 5,60   | 5,00  | 9,40  | 105,00         | 0,08         | 0,30 |   |        | 20,0  | 28,00 | 0,20                     | 28,00 | 40,00 |       |  |  |
|          |                                   |       | Итого по подменю: 10,19 12,13 47,57 340,24 0,16 0,34 2,60 59,0 38,74 44,46 35,21 40,60                 |       |       |                |              |      |   |        |       |       |                          |       |       |       |  |  |
|          |                                   |       | <b>УЖИН</b>  |       |       |                |              |      |   |        |       |       |                          |       |       |       |  |  |
| 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. (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  |       |  |  |
| 118/13   | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)                 | 100   | 0,40   | 0,40  | 9,80  | 44,40          | 0,03         | 0,02 |   |        | 10,00 | 16,00 | 11,00                    | 9,00  | 2,20  |       |  |  |
|          |                                   |       | Итого по подменю: 8,10 13,06 61,86 397,29 0,22 0,23 48,98 18,0 83,44 134,19 66,46 16,51                |       |       |                |              |      |   |        |       |       |                          |       |       |       |  |  |
|          |                                   |       | Итого за день: 0,00 руб. 95,89 76,95 272,49 2165,87 0,90 1,59 104,44 246,1 431,99 653,09 241,50 112,35 |       |       |                |              |      |   |        |       |       |                          |       |       |       |  |  |

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

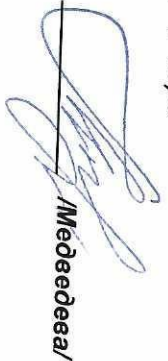
| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20 %              | 75,41    | 40,17   | 24,51       | 35,31      |
| 2-ой завтрак: 5 %          | 0,93     | 0,17    | 3,87        | 2,41       |
| Обед: 35 %                 | 44,28    | 35,03   | 36,06       | 36,74      |
| Полдник: 15 %              | 18,87    | 20,22   | 18,23       | 18,90      |
| Ужин: 25 %                 | 15,13    | 21,48   | 23,70       | 22,00      |
| Итого за день: 100 %       | 154,61   | 117,07  | 106,36      | 115,36     |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

Зав. производством



Калькулятор



Медведева

# ООО "АЛЪФА"

**Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)**

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

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 |                   |                                      |
| ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ                                     |   | 1,00   |        | 1,00   |        |        | 1,10   | 1,00   |        | 1,00    | 0,51              | 2,0                                  |
|  | 3,00  |        |        |        |        |        | 3,00   |        |        |         | 0,50              |                                      |
| КАКАО-ПОРОШОК  |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 0,60              | 0,0                                  |
|  | 211,20  | 108,90 | 208,50 | 18,00  | 34,40  | 198,50 | 80,60  | 291,80 | 204,00 | 91,40   | 0,60              |                                      |
| КАРТОФЕЛЬ  |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 144,73            | 3,4                                  |
|  | 35,00   | 0,00   | 35,00  | 15,10  | 40,00  | 35,00  | 0,10   |        | 30,00  | 0,20    | 140,00            |                                      |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                     |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 19,04             | -4,8                                 |
|  |   | 2,00   |        |        | 3,20   | 2,00   |        |        | 2,00   | 3,20    | 20,00             |                                      |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК   |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 1,24              | 3,3                                  |
|  | 34,00   | 43,80  | 25,90  | 39,70  | 59,20  | 102,00 | 39,70  | 38,00  | 25,40  | 9,70    | 1,20              |                                      |
| КРУПЫ (ЗЛАКИ), БОБОВЫЕ                                   |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 41,74             | -2,9                                 |
|  | 8,00  |        |        | 39,00  |        |        | 39,00  |        |        | 39,00   | 43,00             |                                      |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ                                       |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 12,50             | 4,2                                  |
|  | 16,50   | 20,30  | 19,64  | 20,92  | 22,00  | 29,44  | 29,50  | 20,60  | 15,10  | 22,70   | 12,00             |                                      |
| МАСЛО КОРОВЬЕ<br>СЛАДОСЛИВНОЕ                            |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 21,67             | 3,2                                  |
|  | 4,50  | 20,20  | 17,80  | 1,00   | 12,00  | 6,80   | 8,95   | 9,40   | 15,00  | 14,00   | 21,00             |                                      |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                                       |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 10,97             | -0,3                                 |
|  | 422,60  | 377,00 | 364,70 | 416,10 | 512,60 | 428,30 | 517,30 | 385,90 | 407,50 | 504,10  | 433,61            |                                      |
| МОЛОКО И<br>МОЛОКОЗЫМНЫЕ ПРОДУКТЫ С<br>М.Д.Ж. НЕ НИЖЕ 2% |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 11,00             |                                      |
|  | 21,60   |        |        | 4,20   |        |        | 4,20   |        |        |         | 450,00            | -3,6                                 |
| МУКА КАРТОФЕЛЬНАЯ<br>(КРАХМАЛ)                           |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 3,00              | 0,0                                  |
|  | 1,80  | 48,10  | 4,74   | 56,48  |        | 5,94   | 46,90  | 50,70  | 16,00  | 46,80   | 27,75             |                                      |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ<br>ХЛЕБОПЕКАРНАЯ                          |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 29,00             | -4,3                                 |



# ООО "АЛБФА"

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

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

| Наименование группы пищевой продукции               | Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека |        |        |        |        |        |        |        |        |         | Среднее за период | Отклонение от нормы, % (Ср-Н)/Н *100 |
|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|-------------------|--------------------------------------|
|   | 1 день  | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |                   |                                      |
| 3. МЯСО (БЕСКОСТНОЕ/НАКОСТИ)                        | 43,40   |        | 84,90  | 60,20  |        | 113,80 |        | 60,20  | 83,00  |         | 44,55             | -1,0                                 |
|   | 251,00  | 196,60 | 254,30 | 197,20 | 204,70 | 107,80 | 108,80 | 320,50 | 248,90 | 203,50  | 209,33            | -4,8                                 |
| 4. ОВОЩИ,ЗЕЛЕНЬ                                     |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 220,00            |                                      |
|   |   | 100,80 |        |        | 59,40  |        | 59,40  |        |        | 59,40   | 27,90             | -4,8                                 |
| 5. ПТИЦА ПОТРАШ. 1 КАТ. КУРА/ЦЫПЛЯТА-РОЙД (ИНДЕЙКА) |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 29,30             |                                      |
|   | 67,20   |        | 72,00  |        |        | 72,00  |        | 42,00  | 99,40  |         | 35,26             | -4,7                                 |
| 7. САХАР  | 27,80   | 30,05  | 28,80  | 21,82  | 36,10  | 32,20  | 39,80  | 30,20  | 33,10  | 32,20   | 37,00             |                                      |
|   |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 31,21             |                                      |
| 8. СМЕТАНА С М.Д.Ж. НЕ БОЛЕЕ 15%                    |   |        | 38,10  | 8,20   | 15,00  |        | 15,80  |        | 12,00  | 10,20   | 30,00             | 4,0                                  |
|   |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 10,73             |                                      |
| 9. СОКИ ФРУКТОВЫЕ ОВОЩНЫЕ)                          | 100,00  | 100,00 | 100,00 | 100,00 | 100,00 | 100,00 | 100,00 | 100,00 | 100,00 | 100,00  | 11,00             | -2,5                                 |
|   |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 100,00            | 0,0                                  |
| 10. СОЛЬ  | 5,00  | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00    | 5,00              | 0,0                                  |
|   |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 5,00              | 0,0                                  |
| 11. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ, ТЫК, СЕРДЦЕ)               |   |        | 136,00 |        |        |        |        | 102,30 |        |         | 23,83             | -4,7                                 |
|   |   |        | 15,00  |        |        |        | 15,00  |        | 15,00  |         | 25,00             |                                      |
| 12. СЫР ТВОРОЖНЫЙ                                   |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 6,00              | 0,0                                  |
|   |   |        | 27,44  |        |        |        | 139,50 |        |        | 139,50  | 6,00              | 0,0                                  |
| 13. ТВОРОГ, ТВОРОЖНЫЕ АДЕЛИЯ НЕ МЕНЕЕ 5%            |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 44,59             | -0,9                                 |
|   | 100,00  | 48,70  |        |        |        |        |        |        |        |         | 45,00             |                                      |
| 14. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ                           |   |        | 106,90 | 100,00 | 136,30 | 142,20 | 124,00 | 45,60  | 136,00 | 106,20  | 104,59            | 4,6                                  |
|   |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 100,00            |                                      |

# ООО "АЛБФА"

## Ведомость контроля за рационом питания за период Осень-Зима 2023-2024 г. Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

| Наименование группы пищевой продукции | Копиличество 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 |                   |                                      |  |       |      |
| 5. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СУХИЕ               |   |        | 20,00  | 30,50  |        |        | 25,00  |        |        |         | 30,50             |                                      |  | 10,60 | -3,6 |
| 6. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ   | 89,50   | 75,00  | 75,00  | 88,30  | 90,00  | 75,00  | 90,00  | 88,30  | 75,00  | 84,90   |                   |                                      |  | 11,00 |      |
| 7. ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)      | 50,00   | 50,00  | 50,00  | 45,00  | 50,00  | 50,00  | 50,00  | 50,00  | 50,00  | 50,00   |                   |                                      |  | 83,10 | 3,9  |
| 8. ЧАЙ, ВКЛЮЧАЯ ФИТОЧАЙ               | 0,60  | 0,45   | 0,60   | 1,00   | 0,60   | 0,70   | 0,50   | 0,45   | 0,60   | 0,60    |                   |                                      |  | 50,00 | -1,0 |
| 9. ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ              | 24,80   | 129,00 | 24,00  | 8,30   | 98,40  | 16,00  | 11,00  | 5,20   | 52,40  | 14,20   |                   |                                      |  | 0,60  | 1,7  |
|                                       |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         |                   |                                      |  | 38,33 |      |
|                                       |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         |                   |                                      |  | 40,00 | -4,2 |

Итого в среднем на одного человека:

| Пищевые вещества     | Белки, г   | Жиры, г     | Углеводы, г | Калории, ккал |
|----------------------|------------|-------------|-------------|---------------|
|                      |            | 76,75       | 72,26       | 260,84        |
| Минеральные вещества | Натрий, мг | Кальций, мг | Кальций, мг | Магний, мг    |
|                      | 1204,60    | 3018,32     | 424,51      | 260,58        |
| Витамины             | А, мкг     | В1, мг      | В2, мг      | РР, мг        |
|                      | 1793,29    | 0,96        | 1,73        | 11,30         |
|                      |            |             | Фосфор, мг  | Железо, мг    |
|                      |            |             | 835,26      | 81,61         |
|                      |            |             | 112,92      |               |

Рекомендации по корректировке меню: \_\_\_\_\_

Подпись медицинского работника и дата: \_\_\_\_\_

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: \_\_\_\_\_

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: \_\_\_\_\_

" " 20\_\_ г.  
" " 20\_\_ г.  
" " 20\_\_ г.