

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

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


О.Г. Троцюк /
МП



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор


/К.З. Дмитриев/



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для тубинфицированных детей

Период: Межсезонье 2024 г.

2 степень (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"

Ильмитруев К.Э./



День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

№ пед.	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
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 № 72/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59	0,03	0,01	0,03		6,40	19,95	4,25	0,43

Итого по подменю:

14,03 11,55 59,89 399,66 0,25 0,48 3,74 45,7 61,06 110,27 64,55 58,95

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

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 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
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 (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:

23,44 18,96 87,69 615,25 0,48 0,38 66,56 24,0 65,20 391,68 106,09 7,03

ПОЛДНИК

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

№ 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					
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:			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
ТТК № 10	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ(130)	130	2,33	5,65	12,88	111,71	0,10	0,08	30,42	39,99	68,90	35,46	1,04	
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:			23,79	6,94	40,03	317,73	0,24	0,20	31,25	9,7	87,29	333,46	96,76	2,62

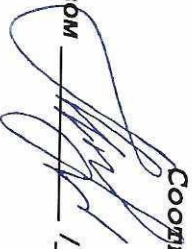
Итого за день: 0,00 руб. 69,28 43,12 227,68 1576,03 1,12 1,44 115,95 119,4 482,45 1046,01 312,20 73,26

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,44	19,23	22,83	22,19
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	43,41	31,60	33,60	34,18
Полдник: 15 %	13,46	9,20	9,55	9,91
Ужин: 25 %	36,65	11,42	16,88	17,62
Итого за день: 100 %	121,35	71,70	88,66	87,50

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,5

Зав. производством



Калькулятор



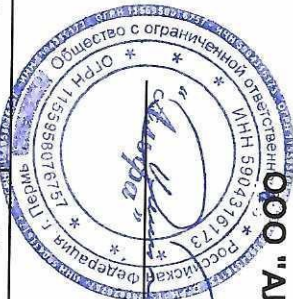
/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.Э.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 2

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

ЗАВТРАК

226/13	КАША "ДРУЖБА"(170)	170	4,42	5,72	23,79	164,29	0,08	0,14	1,13	25,8	16,82	41,95	26,16	17,74
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(30/5/10)	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:

12,38 16,06 54,18 410,70 0,16 0,34 2,50 76,8 138,58 134,15 57,56 38,65

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

16/18	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ПУКОМ	50	0,43	3,05	1,30	34,39	0,01	0,01	2,76		11,56	14,07	6,66	0,30
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
417/13	БИТОЧКИ ПРИЛУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12,58	6,27	7,34	136,15	0,02	0,03	0,23	1,8	5,14	8,53	4,35	3,74
435/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ(130)	130	2,56	5,50	16,07	124,01	0,13	0,12	16,58	26,9	28,68	78,64	43,35	3,05
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:

19,81 20,84 62,34 516,14 0,28 0,25 49,91 36,7 101,89 195,62 96,32 9,52

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe					
560/13	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

171/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,60	5,13	19,65	147,14	0,08	0,22	1,82	22,0	23,17	14,66	22,16	28,27
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			8,90	5,61	54,37	303,50	0,14	0,24	1,82	22,0	34,28	57,45	31,94	29,36

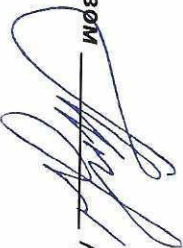
Итого за день: 0,00 руб. 59,51 53,07 232,87 1646,94 0,78 1,29 59,89 188,9 363,66 509,97 235,64 120,47

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	22,93	26,77	20,76	22,82
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	36,69	34,73	23,89	28,67
Полдник: 15 %	32,72	17,35	17,94	19,54
Ужин: 25 %	16,48	9,35	20,83	16,86
Итого за день: 100 %	110,20	88,45	89,22	91,50

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9

Зас. производством



Калыгултар



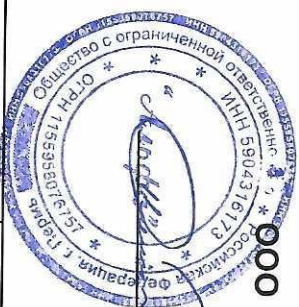
/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 3

№ 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

124/13	Икра морковная (50)	50	0,82	4,17	4,82	59,98	0,03	0,04	4,65			13,77	28,76	17,59	0,43		
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 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:			20,10	31,39	38,84	518,13	0,19	0,73	6,70	312,1	100,40	250,20	67,41	35,38

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

171/13	Салат из квашеной капусты с луком(50)	50	0,80	5,05	1,63	55,11	0,01	0,01	12,65			20,99	15,56	7,18	0,28
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
ТТК 386/13	Котлеты мясные (70)	70	11,14	10,08	7,37	164,78	0,06	0,12	0,21	21,2		11,51	123,31	17,36	5,00
434/13	Картофельное пюре(130)	130	2,82	5,16	18,64	132,31	0,14	0,12	22,11			15,22	65,10	28,03	5,15
538/13	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	17,53	72,41	0,01	0,02	117,00			5,45	1,44	1,44	0,27
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

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												
Итого по подмену:															19,52	26,18	75,84	616,99	0,31	0,35	169,60	54,4	96,37	286,79	83,73	12,52
ПОЛДНИК																										

609/13	ПЕЧЕНЬ(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(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:															9,15	6,38	41,24	258,98	0,04	0,03	10,00	1,0	18,90	20,00	11,00	2,41

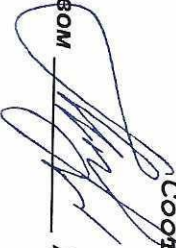

УЖИН

356/2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(130)	130	24,57	20,41	8,78	317,07	0,41	2,94	43,99	10934,9	33,68	433,93	26,30	9,24												
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 №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07												
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11												
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.(20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62												
Итого по подмену:															29,63	25,36	65,29	607,90	0,48	2,97	46,47	10958,1	47,96	530,45	55,36	10,49
Итого за день: 0,00 руб.															79,15	89,46	236,36	2066,95	1,04	4,10	235,77	11325,7	274,13	1097,94	223,50	62,90

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	37,22	52,32	14,88	28,79
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	36,15	43,63	29,06	34,28
Полдник: 15 %	16,94	10,63	15,80	14,39
Ужин: 25 %	54,87	42,27	26,70	34,75
Итого за день: 100 %	146,57	149,10	92,25	115,81

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,0

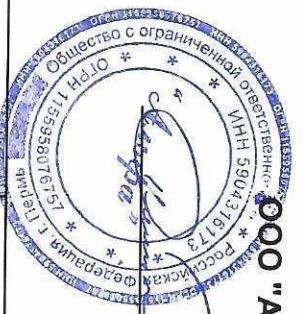
Зав. производством  /  Калькулятор Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.Э./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 4

№ 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

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
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 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:			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

28/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ(50)	50	0,55	3,08	5,33	51,26	0,01	0,02	4,65		14,40	15,74	8,48	0,76
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
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
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	130	4,76	4,74	32,39	191,24	0,08	0,03	23,4	9,99	41,07	7,23	0,74	
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					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:			30,35	21,66	80,60	638,66	0,33	0,29	24,39	62,3	109,52	383,36	102,11	10,34

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						
579/13	БУЛОЧКА "НЕЖДАЯ"(50)	50	3,88	8,05	29,71	206,79	0,07	0,05	0,16	35,2	10,01	33,74	7,33	2,91						
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:			9,48	13,05	39,11	311,79	0,15	0,35	2,76	55,2	38,01	33,94	35,33	42,91						

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
ТК №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
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:			37,79	15,78	66,90	560,72	0,17	0,58	11,47	62,0	224,88	328,65	66,39	21,36

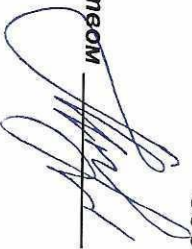
Итого за день: 0,00 руб. 95,67 70,55 253,89 2032,93 0,95 1,75 45,42 274,7 585,70 935,77 285,89 134,82

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	32,04	33,18	19,97	25,38
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	56,20	36,10	30,88	35,48
Полдник: 15 %	17,56	21,75	14,98	17,32
Ужин: 25 %	69,98	26,30	25,63	31,15
Итого за день: 100 %	177,17	117,58	97,28	112,94

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,7

Зав. производством



Калькулятор



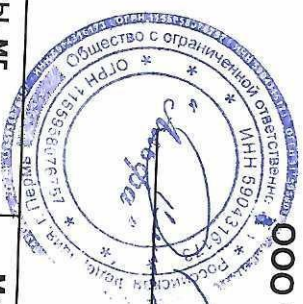
/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.Э./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 5

ЗАВТРАК

№ рел.	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				
168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(170)	170	6,08	5,53	32,38	203,56	0,13	0,16	1,08	24,6	42,46	128,91	30,19	17,25				
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				
62/18	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:			15,72	12,54	59,73	414,62	0,21	0,40	3,03	47,6	68,24	142,66	53,99	47,50				

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

№ рел.	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				
157/18	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ЗЕЛ.ГОРОШЕК).	50	1,50	1,76	3,13	34,40	0,05	0,03	4,77	9,2	10,09	30,26	10,02	0,34				
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	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12,58	6,27	7,34	136,15	0,02	0,03	0,23	1,8	5,14	8,53	4,35	3,74				
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				
ТТК 528/13	КОМПЛОТ 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:			22,53	15,90	71,89	520,84	0,27	0,23	92,27	51,6	125,33	185,58	74,43	7,86				

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					
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(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	28,00	40,00		
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 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					

УЖИН

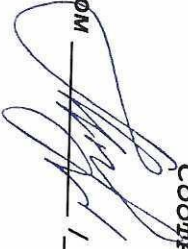
432/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ(200)	200	6,27	8,32	38,53	254,08	0,26	0,22	36,38	6,0	28,00	112,02	50,94	13,72
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ый ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			9,57	8,80	73,25	410,44	0,32	0,24	36,38	6,0	39,11	154,81	60,72	14,81
Итого за день: 0,00 руб.			55,64	42,91	246,34	1594,09	0,95	1,21	147,28	125,2	289,58	513,85	233,94	114,63

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

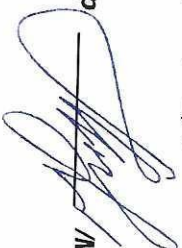
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	29,11	20,90	22,89	23,03
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	41,72	26,50	27,54	28,94
Полдник: 15 %	13,09	9,20	10,08	10,18
Ужин: 25 %	17,72	14,67	28,07	22,80
Итого за день: 100 %	103,04	71,52	94,38	88,56

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,4

Зав. производством



Калькулятор



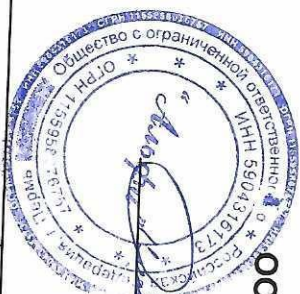
Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.Э./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 6

ЗАВТРАК

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

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
121/2013	ИГРА КАБАЧКОВАЯ(50)	50	0,95	4,45	3,85	59,25	0,01	0,03	3,50	20,50	18,50	7,50	0,35					
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				
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 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	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:			28,06	16,05	70,71	539,60	0,40	0,35	43,46	39,0	107,92	418,44	122,49	8,76				

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				
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	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					
Итого по подменю:			6,95	6,38	25,24	186,18	0,12	0,37	11,40	41,0	258,90	200,00	39,00	2,61					

УЖИН

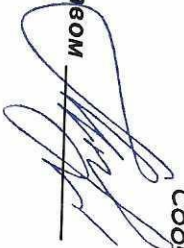
ТТК № 29	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(МОРКОВЬ)(50)	50	0,71	0,22	3,92	20,49	0,03	0,04	2,73		14,72	29,98	20,71	0,38
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,45	19,77	3,52	245,84	0,09	0,51	0,75	282,1	61,59	180,69	19,17	13,89
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,39	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			18,86	21,72	44,48	448,80	0,20	0,65	4,13	287,1	94,39	253,49	56,65	25,36
Итого за день: 0,00 руб.			65,94	58,75	207,73	1623,43	0,98	1,74	64,59	424,0	527,41	1009,43	294,97	80,77

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	20,96	24,08	19,98	21,33
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	51,96	26,75	27,09	29,98
Полдник: 15 %	12,87	10,63	9,67	10,34
Ужин: 25 %	34,93	36,20	17,04	24,93
Итого за день: 100 %	122,11	97,92	79,59	90,19

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

Зав. производством



Калькулятор

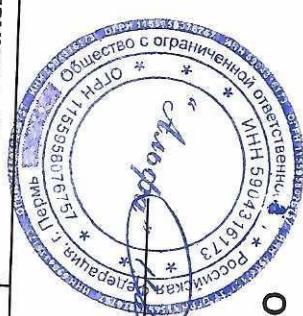


/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.Э./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)
День 7

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe						
ЗАВТРАК																				
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						
ТТК 509/13	КАКАО С МОЛОКОМ (2-й ВАРИАНТ).	200	1,58	1,08	11,12	60,48	0,01	0,03	0,17	1,3	8,52	32,76	23,07	3,73						
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: 40,69 25,51 57,56 622,46 0,16 0,60 1,54 118,1 351,36 414,91 81,25 19,62																				
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

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe					
Итого по подменю:																			
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				
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	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12,58	6,27	7,34	136,15	0,02	0,03	0,23	1,8	5,14	8,53	4,35	3,74					
420/13	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26	0,04	0,02		23,2	4,90	67,44	21,90	0,45					
117/03	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА(180)	180	0,52	0,16	21,94	91,24	0,01		0,68			18,27	18,68	22,95	0,70				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(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				

№ 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				
			Итого по подменю: 21,32 15,84 95,83 611,19 0,19 0,15 17,90 49,0 84,27 200,23 89,48 7,27															
			ПОЛДНИК															
572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЛЕМ	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				
			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															

УЖИН

377/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(200)	200	15,89	12,71	14,13	234,53	0,10	0,18	55,23	24,0	70,85	211,53	43,52	3,09	
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ(ПОРЦ)	50	0,64	1,84	4,13	35,63	0,02	0,02	3,38	10,0	2,58	8,00	4,15	0,21	
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: 18,47 14,86 43,34 381,00 0,15 0,21 61,37 34,0 83,15 248,79 54,93 4,11												
			Итого за день: 0,00 руб. 93,28 70,05 256,86 2030,89 0,73 1,41 94,88 261,8 577,64 949,70 280,09 79,47												

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	75,35	42,52	22,05	34,58
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	57,78	35,07	36,72	38,75
Полдник: 15 %	22,31	22,82	17,23	19,52
Ужин: 25 %	34,20	24,77	16,61	21,17
Итого за день: 100 %	191,04	125,42	98,41	117,62

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,5

Зав. производством

Калькулятор

/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 8



№ 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					
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					
72/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59	0,03	0,01	0,03	0,03	6,40	19,95	4,25	0,43					
Итого по подменю:			14,03	11,55	59,89	399,66	0,25	0,48	3,74	45,7	61,06	110,27	64,55	58,95					

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(50)	50	0,71	2,55	4,19	42,52	0,01	0,02	4,76		17,61	20,52	10,47	0,67
159/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(200)	200	7,77	14,65	13,55	217,12	0,10	0,13	18,00	12,0	30,32	145,51	38,42	1,39
ТТК 386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ (70)	70	11,14	10,08	7,37	164,78	0,06	0,12	0,21	21,2	11,51	123,31	17,36	5,00
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	130	4,76	4,74	32,39	191,24	0,08	0,03		23,4	9,99	41,07	7,23	0,74
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.(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:			27,63	32,69	92,26	773,70	0,32	0,35	28,28	56,6	93,72	388,51	98,28	9,69

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								
432/11	БЛЮЧКА 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:

УЖИН

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

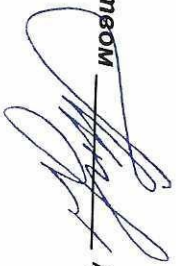
ТТК	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	24,37	9,04	37,04	327,03	0,57	2,62	75,77	9282,8	34,70	474,54	65,13	9,62
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР) (50)	50	1,68	3,09	4,15	51,14	0,03	0,08	0,65	15,0	8,05	2,95	7,40	10,04
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	0,03
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:			27,93	12,43	66,06	487,87	0,63	2,71	76,42	9297,8	49,71	505,23	78,96	20,42
Итого за день:		0,00 руб.	80,45	67,54	278,34	2043,00	1,37	3,94	112,90	9449,5	464,55	1235,54	282,99	92,90

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	25,98	19,25	22,95	22,20
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	48,50	49,67	35,35	41,22
Полдник: 15 %	19,06	18,02	17,13	17,63
Ужин: 25 %	34,28	17,48	24,24	23,42
Итого за день: 100 %	129,20	104,67	105,47	108,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9

Зав. производством



Калькулятор



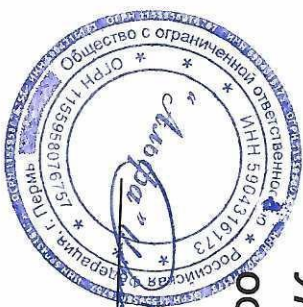
/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/Дмитриев К.Э./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 9

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

ЗАВТРАК														
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(160)	160	6,23	6,20	29,00	196,69	0,17	0,15	1,17	24,9	22,26	75,85	39,10	18,80
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(30/5/10)	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: 14,19 16,54 59,39 443,10 0,25 0,35 2,54 75,9 144,02 168,05 70,50 39,71

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

ОБЕД

Итого по подменю:													
17/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(50)	50	0,80	5,05	1,63	55,11	0,01	0,01	12,65	20,99	15,56	7,18	0,28
167/13	СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,44	3,92	10,51	87,05	0,07	0,09	14,99	19,0	26,24	39,15	22,42
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
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 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.(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: 30,70 50,78 85,69 922,51 0,41 0,27 36,62 68,6 82,16 279,82 163,38 12,84

ПОДПИСЬ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe						
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						
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:			8,25	8,34	41,52	274,14	0,13	0,34	12,60	23,0	52,70	38,20	43,00	42,83						

УЖИН

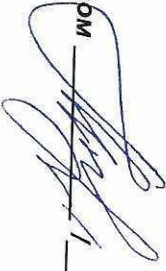
300/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(220)	220	32,21	17,00	19,54	359,93	0,22	0,42	5,08	157,2	94,85	413,05	78,89	7,27
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,39	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	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:			35,49	18,55	46,73	495,74	0,27	0,51	5,73	162,2	108,78	440,82	92,31	18,03
Итого за день: 0,00 руб.			89,38	94,36	248,48	2200,44	1,08	1,49	60,49	329,7	398,16	937,39	375,19	115,51

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,46	27,57	22,79	24,66
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	56,85	84,63	32,83	51,25
Полдник: 15 %	15,28	13,90	15,91	15,23
Ужин: 25 %	65,72	30,92	17,90	27,54
Итого за день: 100 %	165,70	157,27	95,23	122,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,8

Зав. производства



Калькулятор



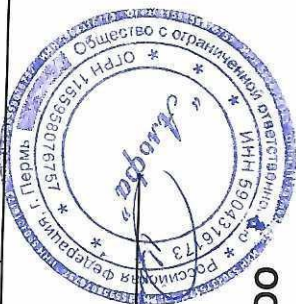
/Медведева/

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.Э./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (САНАТОРНЫЕ ГР.)

День 10

№ 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					

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКА(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
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКРИЛА 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:			12,31	14,14	59,17	413,18	0,16	0,40	3,09	60,1	46,64	44,06	41,72	48,18

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 МОРКОВНАЯ (50)	50	0,82	4,17	4,82	59,98	0,03	0,04	4,65	13,77	28,76	17,59	0,43	
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
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(70)	70	12,57	6,27	7,29	135,91	0,02	0,03	0,23	1,8	5,12	8,47	4,34	3,74
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 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00				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:			23,86	19,38	77,28	578,90	0,43	0,28	41,19	43,0	76,88	230,31	92,24	11,89

ПОДПИСЬ

№ 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						
129/03	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,64	9,63	30,84	228,59	0,01	0,01					0,27	4,18	0,51	0,03				
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				

УЖИН

Итого по подмену:

10,24 14,63 40,24 333,59 0,09 0,31 2,60 20,0 28,27 4,38 28,51 40,03

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
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,07		31,72	127,17					0,30			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.(20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(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:

35,60 16,07 87,27 636,09 0,17 0,53 11,26 65,3 211,84 312,85 62,18 18,37

Итого за день: 0,00 руб. 82,76 64,37 279,11 2026,71 0,87 1,54 61,14 188,5 374,13 602,10 230,65 120,57

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	23,07	23,57	22,72	23,02
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	44,19	32,30	29,61	32,16
Полдник: 15 %	19,33	24,38	15,49	18,62
Ужин: 25 %	65,93	26,78	33,44	35,34
Итого за день: 100 %	153,91	107,28	107,07	112,75

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4

Зав. производством



Калькулятор



/Медведева/