

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

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

МП



Ю.Г. Троцюк /

«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

К.Э. Дмитриев/



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: Весна-Лето 2022 г.

2 ступень (с 3 до 7 лет)

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

На основе «Сборника технологических нормативов,

Рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных

Организаций, и детских оздоровительных учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»

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

2013 г. 7-е издание переработанное и дополненное

и 2018 г. 1-е издание.

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

**ЗАВТРАК**

270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(170)	170	6,41	5,68	31,51	202,85	0,14	0,17	1,11	25,7	26,66	90,12	32,30	18,52
ТТК №2	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	15,09	101,41	0,04	0,16	1,30	10,0	18,14	19,75	26,75	20,69
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,29	4,50	15,49	111,56	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37

Итого по подменю:

12,33 13,13 62,09 415,82 0,21 0,35 2,41 55,7 51,70 130,87 62,95 39,58

**2-ой ЗАВТРАК**

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

Итого по подменю:

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

**ОБЕД**

15/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,48	3,66	1,63	41,39	0,02	0,01	4,46		11,33	20,32	8,46	0,33
139/13	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(200)	200	2,05	5,11	13,27	107,25	0,10	0,06	13,42	4,0	18,24	60,88	24,08	0,86
356/2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(130)	130	22,96	20,08	8,29	305,72	0,38	2,74	41,02	10196,9	32,87	405,67	24,68	8,62
307/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(130)	130	4,83	5,26	29,28	183,76	0,09	0,04	10,63	26,0	28,94	55,38	18,60	0,96
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(180)	180			8,98	35,93					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:

33,24 34,55 83,64 778,41 0,64 2,87 69,53 10226,9 101,40 581,75 84,87 11,80

**ПОЛДНИК**

	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(35)	35	3,75	0,42	24,92	118,44	0,05	0,01			8,40	31,85	6,30	0,56
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

**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

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
ТТК № 15	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ	60	0,63	3,05	3,37	43,42	0,03	0,03	2,44		13,18	26,90	18,54	0,34				
354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(80)	80	12,90	4,23	6,02	113,71	0,10	0,14	0,55	39,2	36,04	182,84	41,63	4,20				
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (150)	150	2,97	7,39	23,91	174,00	0,18	0,10	29,70		14,85	86,27	34,16	1,34				
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,02	40,06					0,33	0,02	0,02	0,03				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78				
Итого по подменю:			19,42	15,11	65,51	475,55	0,36	0,29	32,69	39,2	74,15	335,53	103,40	6,91				
Итого за день:			0,00 руб.	75,44	68,71	264,06	1976,12	1,38	3,89	118,03	10361,8	498,65	1278,00	298,52	62,65			

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

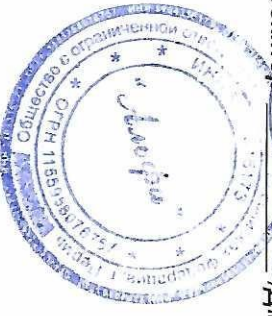
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	22,83	21,87	27,61	25,31
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	63,04	65,37	32,78	46,18
Полдник: 15 %	18,43	9,70	16,37	14,61
Ужин: 25 %	35,96	25,25	27,38	27,77
Итого за день: 100 %	141,19	122,35	108,01	116,28

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

Директор /Дмитриев К.Э./

Зав. производством

Калькулятор



День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

**ЗАВТРАК**

307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	200	17,98	26,50	4,76	329,41	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	3,39	2,80	14,98	98,68	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,85	9,06	15,49	166,82	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48
Итого по подменю:			27,22	38,36	35,23	594,91	0,20	0,90	2,41	438,3	252,89	362,06	59,44	39,46

**2-ой ЗАВТРАК**

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

**ОБЕД**

51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (60)	60	0,86	3,05	5,02	51,01	0,01	0,02	5,71		21,13	24,61	12,56	0,80
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАР)(200)	200	4,60	3,45	17,38	119,00	0,20	0,07	14,20	16,0	33,90	93,78	34,48	1,70
412/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(195)	195	31,35	9,95	16,46	280,82	0,20	0,22	21,32	37,5	29,95	80,97	46,22	2,23
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ(200)	200	0,68	0,20	16,57	70,79	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:			40,41	17,09	77,62	625,98	0,50	0,37	47,13	53,5	112,18	265,45	121,22	6,90

**ПОЛДНИК**

560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10,76	4,85	32,45	216,45	0,09	0,12	0,06	29,3	44,15	98,29	13,86	0,74
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
Итого по подменю:			16,56	9,85	42,05	323,05	0,17	0,42	2,66	49,3	72,15	98,49	41,86	40,74

**УЖИН**

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ(60)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
--------	-------------------	----	------	------	------	------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

№ 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						
331/18	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ(70)	70	17,95	11,10	0,02	171,74	0,06	0,15			5,6	9,41	189,92	22,18	2,72					
182/2016	КАША ВЯЗКАЯ	130	3,23	3,09	14,54	98,85	0,11	0,06			12,4	5,82	76,62	50,80	1,71					
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,05	36,18						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:			24,90	14,73	49,40	429,63	0,25	0,24	4,20	18,0	36,50	327,33	91,16	5,82						
Итого за день:			0,00 руб.	109,59	80,13	214,40	2016,87	1,13	1,94	58,40	559,2	480,72	1060,33	317,68	94,32					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	50,41	65,17	15,41	34,53
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	74,83	28,48	29,78	34,80
Полдник: 15 %	30,15	15,10	16,11	17,49
Ужин: 25 %	46,11	24,55	18,93	23,87
Итого за день: 100 %	202,43	133,47	84,10	113,09

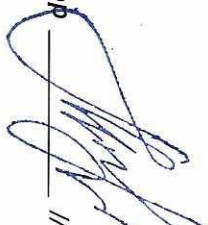
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,0

Директор  Дикитриус К.Э./

Зав. производством



Калькулятор





День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

**ЗАВТРАК**

226/13	КАША "ДРУЖБА"(170)	170	4,50	5,72	24,02	165,53	0,08	0,14	1,13	25,8	16,82	41,95	26,16	17,74
ТТК №25 (200)	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	12,41	66,71	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,29	4,50	15,49	111,56	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37
Итого по подменю:			8,24	11,47	51,92	343,80	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**

121/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ.	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
65/2011	СВЕКОЛЫНИК(200)	200	2,05	4,31	13,46	100,86	0,07	0,07	14,49	24,0	35,86	59,38	25,48	1,24
391/2013	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ(ПАРОВОЙ)	70	10,66	7,35	4,62	127,24	0,05	0,15		49,6	15,74	121,72	12,93	1,72
182/2016	КАША ВЯЗКАЯ	130	3,23	3,09	14,54	98,85	0,11	0,06		12,4	5,82	76,62	50,80	1,71
ТТК №18	КОМПОТ ИЗ ЯГОМА	200	0,51	0,11	24,59	101,39	0,03	0,02			18,06	28,64	9,32	0,70
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			20,51	20,64	84,02	603,80	0,32	0,35	18,69	86,0	109,83	348,06	116,58	6,79

**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
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

№ рц.	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: 8,45 8,34 40,12 269,34 0,13 0,38 11,40 43,0 264,70 218,00 43,00 3,03


**УЖИН**

341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ 80	80	14,56	5,92	3,07	123,82	0,11	0,20	0,72	65,3	42,85	206,63	45,80	6,61
435/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,95	6,10	18,29	139,86	0,14	0,14	19,13	31,1	33,09	90,73	50,02	3,52
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,20	37,08			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			20,87	12,51	55,21	416,84	0,31	0,36	22,33	96,4	89,47	341,49	106,33	11,26
Итого за день: 0,00 руб.			58,57	53,06	241,37	1677,08	0,90	1,34	56,20	276,3	502,05	977,57	306,99	50,62


**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 %	50,35	35,83	54,85	48,61
Полдник: 15 %	15,65	13,90	15,37	14,96
Ужин: 25 %	38,65	21,02	23,23	24,41
Итого за день: 100 %	120,83	90,03	119,10	110,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,8

Директор  Дмитриев К.Э./

Зав. производством  //

Калькулятор  //



День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ 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				

**ЗАВТРАК**

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	5,92	5,85	27,82	187,57	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			10,02	40,06					0,33	0,02	0,02	0,03
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,85	9,06	15,49	166,82	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48

Итого по подменю:

11,77 14,91 53,33 394,45 0,20 0,21 1,20 75,1 175,12 179,14 48,08 18,14

**2-ой ЗАВТРАК**

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

Итого по подменю:

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

**ОБЕД**

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	6,12	3,79	72,83	0,02	0,02	16,17		18,53	12,25	7,06	0,71
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,48	3,83	10,44	86,17	0,07	0,09	14,99	19,0	26,24	39,15	22,42	6,57
410/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(70/40)	70/40	33,86	10,66	4,43	249,07	0,12	0,20	7,08	80,6	28,44	38,26	28,91	1,74
307/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(130)	130	4,83	5,26	29,28	183,76	0,09	0,04	10,63	26,0	28,94	55,38	18,60	0,96
ТТК №19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200			9,98	39,92					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:

44,46 26,25 77,64 724,61 0,34 0,37 48,87 125,6 111,05 179,24 84,79 10,85

**ПОЛДНИК**

559/2013	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,97	1,88	43,02	204,85	0,06	0,04	0,15	12,2	11,96	38,90	7,89	0,87
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	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



№ рецеп.	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: 10,17 7,28 62,42 355,85 0,17 0,36 12,75 32,2 55,96 50,10 44,89 43,07															
			<b>УЖИН</b>															
320/2013	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	200	21,47	13,74	34,81	348,77	0,15	0,38	6,82	75,8	143,26	241,65	74,73	7,67				
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35			1,80	7,19					0,05			0,01				
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ый ВАРИАНТ)(200)	200	1,45	1,25	12,45	66,85	0,02	0,08	0,65	5,0	7,36	0,09	7,03	10,03				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78				
			Итого по подменю: 26,22 15,47 73,71 538,89 0,23 0,48 7,47 80,8 161,42 284,49 91,51 18,77															
			Итого за день : 0,00 руб. 93,12 64,01 277,20 2057,10 0,95 1,43 72,29 313,7 510,55 699,97 273,27 92,23															

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

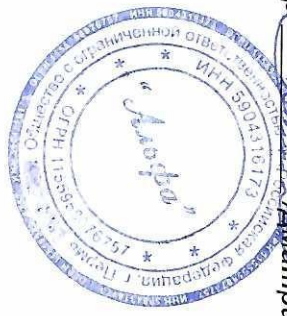
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,80	24,78	22,29	22,97
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	82,33	43,75	31,71	41,40
Полдник: 15 %	18,83	12,15	23,92	19,78
Ужин: 25 %	47,19	22,13	30,10	29,75
Итого за день: 100 %	171,07	102,98	111,88	116,30

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,2

Директор *П.М. Шитруев К.Э./*

Зав. производством

Калькулятор



День 5

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

**ЗАВТРАК**

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(165)	165	5,97	5,38	31,51	198,36	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	5,13	4,23	17,51	128,61	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,29	4,50	15,49	111,56	0,03	0,02	20,0	6,90	21,00	3,90	0,37	
Итого по подменю:			13,39	14,11	64,51	438,53	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**

112/13	ПОМИДОР ПОРЦ.	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(200)	200	2,16	2,68	13,29	85,93	0,07	0,05	9,20	17,0	11,90	43,86	14,88	0,63
329/2021	БИГУС 200	200	14,17	21,01	8,88	281,25	0,06	0,08	69,78		77,81	58,81	31,22	1,09
ТТК №16	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(180)	180	0,24	0,19	13,58	56,95	0,02	0,01	7,02		9,99	6,34	4,81	1,06
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			20,04	24,42	59,84	539,19	0,23	0,18	98,50	17,0	116,45	161,51	69,96	4,23

**ПОЛДНИК**

	СУШКА ГОРЧУЧНАЯ (30)	30	3,21	0,36	21,36	101,52	0,05	0,01			7,20	27,30	5,40	0,48
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			9,41	5,76	39,16	246,12	0,16	0,37	11,40	40,0	263,20	218,30	42,40	2,88

**УЖИН**

№ 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				
124/13	Икра морковная	60	0,98	4,86	5,64	70,22	0,04	0,04	5,58		16,52	34,51	21,11	0,52				
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,38	21,11	3,80	262,74	0,10	0,54	0,80	300,9	65,67	192,65	20,43	14,80				
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,05	40,20					0,36	0,04	0,03	0,03				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78				
Итого по подменю:			18,66	26,45	44,14	489,24	0,20	0,60	6,38	300,9	93,30	269,95	51,32	16,41				
Итого за день:			0,00 руб.	62,00	70,84	217,75	1756,38	0,82	1,56	121,28	417,0	549,37	803,01	221,89	72,07			

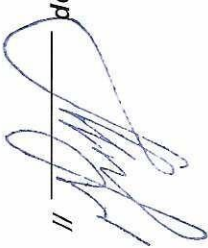
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

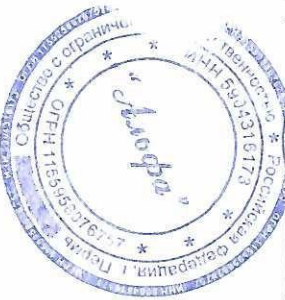
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,80	23,48	24,69	24,33
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	149,83	44,35	26,40	46,60
Полдник: 15 %	17,43	9,60	15,00	13,67
Ужин: 25 %	34,56	44,08	18,79	28,27
Итого за день: 100 %	227,54	121,68	88,75	115,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 1,9

Директор  Дмитриев К.Э./

Зав. производством //

Калькулятор  //



День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн., ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(170)	170	6,16	7,15	24,65	187,61	0,17	0,18	1,30	26,8	31,94	92,80	44,43	21,10				
514/13	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ)	180	3,05	2,52	13,49	88,81	0,04	0,14	1,17	9,0	15,17	11,88	20,25	18,42				
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,29	4,50	15,49	111,56	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37				
Итого по подменю:			11,50	14,17	53,63	387,98	0,24	0,34	2,47	55,8	54,01	125,68	68,58	39,89				

**2-ой ЗАВТРАК**

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

**ОБЕД**

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
36/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,38	6,05	1,04	60,12	0,02	0,01	3,82		9,28	16,50	7,64	0,27
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,83	5,33	10,91	98,97	0,05	0,06	17,63	8,0	34,60	47,18	21,92	0,98
299/2016	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	70	7,27	12,83	6,11	169,01	0,01	0,01		17,6	3,52	9,32	1,72	0,14
182/2016	КАША ВЯЗАЯ	130	3,23	3,09	14,54	98,85	0,11	0,06		12,4	5,82	76,62	50,80	1,71
ТТК №17	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,51	51,91	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

**ПОЛДНИК**

Итого по подменю:			15,77	27,88	67,30	583,22	0,25	0,17	25,05	38,0	69,00	193,08	94,37	4,92
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(35)	35	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,5	10,15	31,50	7,00	0,74
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe												
<b>УЖИН</b>													Итого по подменю: 8,83 8,83 43,84 290,13 0,14 0,38 11,40 43,5 266,15 222,50 44,00 3,14													
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ 80	80	14,56	5,92	3,07	123,82	0,11	0,20	0,72	65,3	42,85	206,63	45,80	6,61												
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,27	6,03	21,53	153,49	0,16	0,13	25,51	29,6	17,59	75,14	32,34	5,95												
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,20	37,08			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07												
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28												
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78												
Итого по подменю:			21,19	12,44	58,45	430,47	0,33	0,35	28,71	94,9	73,97	325,90	88,65	13,69												
Итого за день: 0,00 руб.			57,79	63,42	233,32	1735,10	0,97	1,25	69,63	232,2	470,13	874,16	299,60	63,04												

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,31	23,68	20,57	21,58
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	105,50	49,97	47,60	55,26
Полдник: 15 %	16,35	14,72	16,80	16,12
Ужин: 25 %	41,44	26,00	25,89	27,79
Итого за день: 100 %	185,54	114,53	114,72	123,15

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,0

Директор  Дмитриев К.Э./

Зав. производством  //

Калькулятор  //



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

**ЗАВТРАК**

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	5,92	5,85	27,82	187,57	0,16	0,14	1,09	23,6	20,89	71,12	36,66	17,63
ТТК №2	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	15,09	101,41	0,04	0,16	1,30	10,0	18,14	19,75	26,75	20,69
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,85	9,06	15,49	166,82	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48

Итого по подменю:

15,40 17,86 58,40 455,80 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**

28/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,66	3,70	6,37	61,42	0,01	0,02	5,58	17,28	18,88	10,17	0,92
156/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	200	8,89	3,68	15,75	131,66	0,17	0,12	19,42	20,3	31,80	165,64	48,51
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	17,64	2,43	7,31	121,63	0,07	0,11	1,27	22,6	12,42	16,85	14,23
307/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(130)	130	4,83	5,26	29,28	183,76	0,09	0,04	10,63	26,0	28,94	55,38	18,60
ТТК №18	КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,51	0,11	24,59	101,39	0,03	0,02		18,06	28,64	9,32	0,70
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01		5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю:

35,45 15,62 105,49 704,22 0,42 0,33 36,90 68,9 118,25 324,89 109,88 9,28

**ПОЛДНИК**

572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	70	6,66	8,76	35,34	246,80	0,13	0,13	8,47	40,7	20,36	75,07	20,43	6,37
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	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

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 подменю:													12,86	14,16	54,74	397,80	0,24	0,45	21,07	60,7	64,36	86,27	57,43	48,57
319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(180)	180	38,44	15,60	27,37	403,67	0,11	0,52	0,92	64,5	219,32	326,26	49,47	9,44										
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35			1,80	7,19					0,05			0,01										
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,45	1,25	12,45	66,85	0,02	0,08	0,65	5,0	7,36	0,09	7,03	10,03										
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28										
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78										
Итого по подменю:			43,19	17,33	66,27	593,79	0,19	0,62	1,57	69,5	237,48	369,10	66,25	20,54										
Итого за день:			0,00 руб.	107,40	65,07	295,00	2194,91	1,10	1,78	64,04	284,3	620,02	986,13	312,37	118,59									

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,52	29,70	22,36	25,29
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	65,65	26,03	43,23	40,76
Полдник: 15 %	23,81	23,67	21,00	22,14
Ужин: 25 %	76,87	20,50	25,34	30,07
Итого за день: 100 %	195,78	100,07	115,81	120,67

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,9

Директор Дмитриев К.Э./

Зав. производством

Калькулятор



День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

**ЗАВТРАК**

270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(170)	170	6,41	5,68	31,51	202,85	0,14	0,17	1,11	25,7	26,66	90,12	32,30	18,52
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,45	1,25	12,42	66,71	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,29	4,50	15,49	111,56	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37
Итого по подменю:			10,15	11,43	59,42	381,12	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**

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ(60)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.(200)	200	1,75	4,61	9,04	84,64	0,07	0,06	16,84	26,0	26,66	47,06	17,80	0,63
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	14,29	20,45	31,36	366,60	0,23	0,15	40,51	24,0	24,10	117,30	46,70	1,89
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ(200)	200	0,68	0,20	16,57	70,79	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:			20,06	25,76	80,30	633,17	0,41	0,28	67,45	50,0	88,16	248,45	100,86	4,99

**ПОЛДНИК**

432/2011	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(60)	60	4,49	5,79	36,71	216,91	0,07	0,04	0,06	9,4	9,56	41,03	7,20	1,54
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
Итого по подменю:			10,29	10,79	46,31	323,51	0,15	0,34	2,66	29,4	37,56	41,23	35,20	41,54

**УЖИН**

124/13	Икра морковная	60	0,98	4,86	5,64	70,22	0,04	0,04	5,58		16,52	34,51	21,11	0,52
--------	----------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

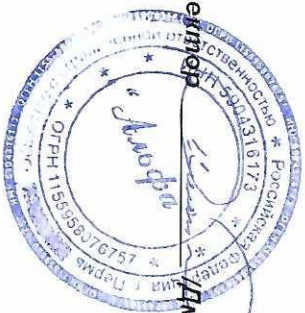


N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
406/13	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ(80/50)	80/50	21,71	14,74	11,27	264,57	0,36	2,53	37,59	9377,2	35,53	379,93	23,67	7,98				
420/13	РИС ПРИПУШЕННЫЙ(130)	130	3,11	4,64	32,49	184,19	0,04	0,02		23,2	4,90	67,44	21,90	0,45				
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-РЫЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,26	41,34			2,76		3,12	1,56	0,86	0,08				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78				
Итого по подменю:			29,16	24,73	84,31	676,40	0,50	2,61	45,93	9400,4	70,82	526,19	77,29	10,09				
Итого за день:			0,00 руб.	70,16	72,81	280,44	2057,50	1,26	3,51	119,80	9530,5	244,43	934,06	260,57	86,94			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,80	19,03	22,77	21,17
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	139,98	46,25	30,93	48,61
Полдник: 15 %	19,06	18,02	17,74	17,98
Ужин: 25 %	54,02	41,22	34,19	38,67
Итого за день: 100 %	232,78	124,68	109,51	128,84

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,3



Директор Демитриев К.Э./

Зав. производством

Калькулятор

Инициалы и подпись: *К.Э. Демитриев*

День 9

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

**ЗАВТРАК**

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(165)	165	5,19	5,41	26,28	174,58	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	3,39	2,80	14,98	98,68	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,29	4,50	15,49	111,56	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37
Итого по подменю:			10,87	12,71	56,75	384,82	0,14	0,32	2,44	55,1	42,20	57,11	43,22	38,62

**2-ой ЗАВТРАК**

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

**ОБЕД**

1/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,51	6,09	6,23	85,74	0,03	0,04	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
152/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,30	2,37	16,51	96,51	0,09	0,05	13,20		12,16	50,84	19,24	0,79
417/13	БИТОЧКИ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	17,64	2,43	7,31	121,63	0,07	0,11	1,27	22,6	12,42	16,85	14,23	4,42
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,27	6,03	21,53	153,49	0,16	0,13	25,51	29,6	17,59	75,14	32,34	5,95
ТТК №17	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,51	51,91	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:			27,78	17,50	86,28	613,64	0,41	0,36	78,23	52,2	97,48	216,44	93,22	13,53

**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
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe										
<b>УЖИН</b>																								
Итого по подменю:													8,45	8,34	40,12	269,34	0,13	0,38	11,40	43,0	264,70	218,00	43,00	3,03
300/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	200	25,31	15,40	15,68	302,56	0,20	0,38	4,62	142,9	86,23	375,50	71,72	6,61										
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,05	40,20				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:			28,61	15,88	50,38	458,84	0,26	0,40	4,62	142,9	97,34	418,29	81,50	7,70										
Итого за день: 0,00 руб.			76,21	54,53	243,63	1769,94	0,95	1,47	98,69	293,2	508,72	916,84	264,94	64,28										

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

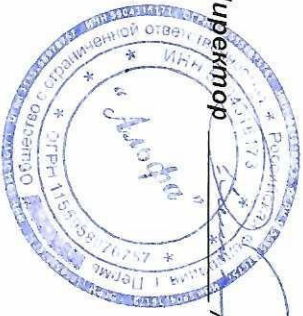
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	20,13	21,20	21,75	21,39
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	51,44	29,17	34,82	35,12
Полдник: 15 %	15,65	13,90	15,37	14,96
Ужин: 25 %	52,98	27,00	21,61	26,99
Итого за день: 100 %	141,13	91,43	97,43	100,87

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

Директор / Дмитрийев К.Э./

Зав. производством

Калькулятор



Handwritten signatures and initials of the Director, Head of Production, and Calculator.

День 10

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	Mg	Fe		

**ЗАВТРАК**

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(180)	180	38,44	15,60	27,37	403,67	0,11	0,52	0,92	64,5	219,32	326,26	49,47	9,44
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,32	2,41	8,21	59,86	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	5,13	4,23	17,51	128,61	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,85	9,06	15,49	166,82	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48

Итого по подменю:

50,74 31,30 68,58 758,96 0,23 0,88 3,47 142,8 400,76 436,77 87,44 47,49

**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	ПОМИДОР ПОРЦ.	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
147/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (200)	200	1,65	5,36	7,38	84,33	0,05	0,05	24,13	8,0	33,82	41,42	17,56	0,61
386/13	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,98	11,52	8,43	193,35	0,07	0,14	0,24	24,2	13,15	140,92	19,84	5,72
182/2016	КАША ВЯЗКАЯ	130	3,23	3,09	14,54	98,85	0,11	0,06		12,4	5,82	76,62	50,80	1,71
ТТК №19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200			9,98	39,92					0,30			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю:

22,33 20,51 64,42 531,51 0,31 0,29 36,87 44,6 69,84 311,46 107,25 9,52

**ПОЛДНИК**

459/2011	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ(60)	60	5,75	2,40	29,39	162,16	0,08	0,08	0,02	31,7	16,61	60,76	8,30	0,79
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00

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				
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:	11,95	7,80	48,79	313,16	0,19	0,40	12,62	51,7	60,61	71,96	45,30	42,99			

**УЖИН**

ТТК № 14	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.	200	4,79	12,04	20,55	209,67	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	9,20	37,08			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78	
			Итого по подменю:	7,77	12,49	51,94	351,11	0,19	0,21	38,98	18,0	67,44	123,19	57,46	14,31

Итого за день : 0,00 руб. 93,29 72,20 243,83 1998,04 0,93 1,79 93,94 257,1 605,65 950,38 301,45 115,71

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	90,85	43,78	26,25	39,26
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	54,74	42,50	46,73	46,42
Полдник: 15 %	22,13	13,12	18,69	17,43
Ужин: 25 %	14,39	20,82	21,62	20,50
Итого за день: 100 %	183,04	120,38	117,16	126,02

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,1

Директор  Д. Штрупов К.Э./

Зав. производством



Калькулятор

