

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

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

  
/Ю.Г. Троцюк /  
МП



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

  
/К.Э. Дмитриев /



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: Весна-Лето 2022 г.

1 ступень (до 3-х 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 (ДО 3-Х 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**

270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,66	5,02	27,81	179,05	0,12	0,15	0,98	22,7	23,53	79,52	28,50	16,34
ТТК №2	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,10	2,52	12,83	86,34	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,95	17,60
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: 11,05 12,04 56,13 376,95 0,19 0,30 2,09 51,2 45,91 117,64 55,35 34,31

**2-ой ЗАВТРАК**

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

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

**ОБЕД**

15/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40	40	0,32	2,44	1,09	27,61	0,01	0,01	2,97		7,57	13,57	5,64	0,22
64/2011	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(180)	180	1,94	5,14	12,07	102,28	0,09	0,06	12,09	7,2	19,58	56,99	22,00	0,79
ТТК №8	ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	14,89	7,33	6,47	151,37	0,25	1,76	26,15	6452,2	11,67	249,28	17,41	9,76
307/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(110)	110	4,00	4,44	24,26	153,01	0,07	0,04	8,97	22,0	24,30	46,19	15,60	0,80
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150			7,49	29,94					0,23			0,02
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 23,03 19,65 66,18 533,63 0,45 1,88 50,18 6481,4 69,95 393,73 67,05 12,32

**ПОЛДНИК**

	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01			4,80	18,20	3,60	0,32
535/13	КЕФИР(180)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

№ 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				

**УЖИН**

Итого по подменю:

7,74 5,12 30,75 200,04 0,13 0,34 10,76 36,0 236,00 190,65 37,35 2,59

ТТК № 15	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ(40)	40	0,42	2,03	2,24	28,93	0,02	0,02	1,63	8,78	17,92	12,35	0,23	
354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(60)	60	9,68	3,17	4,51	85,28	0,07	0,10	0,42	29,4	27,03	137,13	3,15	
432/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ(120)	120	3,83	5,00	23,12	152,79	0,15	0,13	21,83	3,6	16,80	67,21	8,23	
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-РЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,01	36,06				0,30	0,02	0,01	0,03	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01			2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			15,81	10,50	53,68	372,48	0,27	0,26	23,88	33,0	59,51	249,98	80,54	12,37

Итого за день: 0,00 руб. 58,13 47,41 216,84 1526,40 1,05 2,79 88,91 6601,6 418,37 959,00 244,29 62,99

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,31	25,60	31,83	29,35
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	54,83	41,81	32,66	38,15
Полдник: 15 %	18,43	10,89	15,15	14,29
Ужин: 25 %	37,64	22,43	26,83	26,85
Итого за день: 100 %	138,40	100,94	111,44	111,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

Директор /Дмитриев К.Э./

Зав. производством

Калькулятор



*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

День 2

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

**ЗАВТРАК**

307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (140)	140	12,58	18,42	3,33	229,40	0,08	0,47	0,70	263,0	57,45	168,55	17,88	12,95
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,88	2,38	12,74	83,88	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,66	7,54	15,49	148,39	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44

Итого по подменю:

20,12 28,34 31,56 461,67 0,16 0,65 1,88 312,5 176,68 258,77 45,91 30,79

**2-ой ЗАВТРАК**

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

Итого по подменю:

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

**ОБЕД**

51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (40)	40	0,57	2,04	3,34	33,98	0,01	0,02	3,80		14,06	16,38	8,36	0,53
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАР)(180)	180	4,14	3,11	15,64	107,10	0,18	0,07	12,78	14,4	30,51	84,40	31,03	1,53
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	15,12	2,08	6,20	103,98	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (120)	120	2,38	5,87	19,13	138,84	0,14	0,08	23,76		11,88	69,01	27,32	1,07
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,18	14,91	63,68	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:

24,70 13,58 74,02 517,00 0,45 0,30 46,74 33,7 89,36 235,76 102,29 8,69

**ПОЛДНИК**

560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ(60)	60	9,23	4,20	27,79	185,90	0,07	0,10	0,05	25,3	37,89	84,54	11,91	0,64
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00

Итого по подменю:

13,58 7,95 34,99 265,85 0,13 0,33 2,00 40,3 58,89 84,69 32,91 30,64

**УЖИН**



День 3

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х 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>																		
226/13	КАША "ДРУЖБА"(140)	140	3,69	4,75	19,74	136,49	0,07	0,12	0,93	21,5	13,84	34,31	21,45	14,61				
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,31	1,13	11,17	60,04	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31	9,03				
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:			7,29	10,38	46,40	308,09	0,12	0,21	1,52	46,0	27,34	55,37	31,66	24,01				

**2-ой ЗАВТРАК**

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

**ОБЕД**

121/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ.(40)	40	0,76	3,56	3,08	47,40	0,01	0,02	2,80		16,40	14,80	6,00	0,28
136/13	СВЕКОЛЫНИК(180)	180	1,85	3,88	12,78	93,46	0,06	0,06	13,10	21,6	32,38	53,62	23,00	1,12
391/2013	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯИЦОМ(ПАРОВОЙ).	60	9,36	6,48	3,97	111,67	0,04	0,13		46,8	14,44	107,62	11,29	1,51
182/2016	КАША ВЯЗКАЯ	110	2,73	2,59	12,31	83,51	0,09	0,05		10,4	4,92	64,85	43,00	1,45
ТТК №18	КОМПОТ ИЗ ЯЗМОА(180)	180	0,41	0,09	20,83	85,77	0,03	0,01			14,67	23,22	7,56	0,57
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			16,99	16,90	67,77	491,23	0,26	0,28	15,90	78,8	89,41	291,81	97,25	5,66

**ПОЛДНИК**

609/13	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,0	5,80	18,00	4,00	0,42
535/13	КЕФИР(180)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
Итого по подменю:			6,72	6,46	22,08	173,34	0,09	0,32	1,26	38,0	221,80	180,00	29,20	0,60

**УЖИН**

Итого по подменю: 6,72 6,46 22,08 173,34 0,09 0,32 1,26 38,0 221,80 180,00 29,20 0,60

№ 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						
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ (60)	60	11,01	4,97	2,82	100,03	0,08	0,15	0,54	51,9	32,44	155,81	34,46	4,97						
435/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ(120)	120	2,36	4,88	14,65	111,97	0,12	0,11	15,32	24,9	26,48	72,62	40,04	2,83						
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	150	0,05	0,01	7,67	30,90			2,08		2,33	1,16	0,64	0,06						
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22						
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62						
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09						
Итого по подменю:			16,44	10,62	54,17	377,94	0,27	0,30	27,44	76,8	85,05	274,24	91,49	10,79						
Итого за день:			0,00 руб.	47,94	44,46	200,52	1393,90	0,75	1,12	48,12	239,6	430,60	808,42	253,60	42,46					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,38	21,91	25,03	23,22
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	38,29	34,89	34,48	35,13
Полдник: 15 %	16,00	13,74	10,88	12,38
Ужин: 25 %	41,05	26,53	29,94	30,29
Итого за день: 100 %	113,90	97,30	105,30	104,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,5

Директор  /Дмитриев К.Э./

Зав. производством  //

Калькулятор  //



День 4

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х 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**

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	130	5,13	5,07	24,12	162,63	0,14	0,12	0,95	20,4	18,10	61,64	31,77	15,28
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,05	36,18					0,32	0,04	0,03	0,03
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,66	7,54	15,49	148,39	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44

Итого по подменю:

9,79 12,61 48,66 347,20 0,18 0,17 1,02 61,4 123,32 140,68 40,70 15,75

**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.	40	0,43	4,08	2,53	48,56	0,01	0,01	10,78		12,35	8,16	4,70	0,47
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(180)	180	2,23	3,45	9,39	77,55	0,06	0,08	13,49	17,1	23,62	35,24	20,18	5,91
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	65	20,06	8,68	1,97	166,23	0,07	0,17	1,38	80,2	18,61	34,19	14,98	4,52
307/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(110)	110	4,00	4,44	24,26	153,01	0,07	0,04	8,97	22,0	24,30	46,19	15,60	0,80
ТТК №19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			8,98	35,93					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

28,60 20,95 61,93 550,70 0,24 0,31 34,62 119,3 85,75 151,48 61,86 12,46

**ПОЛДНИК**

559/2013	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(50)	50	3,30	1,60	35,81	170,88	0,05	0,03	0,13	10,1	9,94	32,16	6,54	0,72
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00

Итого по подменю:

7,65 5,35 43,01 250,83 0,11 0,26 2,08 25,1 30,94 32,31 27,54 30,72

**УЖИН**





День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

**ЗАВТРАК**

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,43	4,86	28,60	179,89	0,12	0,14	0,95	21,7	37,45	113,66	26,63	15,23
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,52	3,75	15,72	114,71	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03
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:

12,24 13,11 59,81 406,16 0,20 0,36 2,71 55,2 63,52 134,80 49,43 42,63

**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.(40)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(180)	180	1,96	2,50	11,97	78,15	0,07	0,05	8,28	15,9	10,79	39,70	13,40	0,57
335/2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	180	17,00	25,04	12,28	342,52	0,06	0,13	43,69	39,1	57,51	55,54	21,86	6,30
ТТК №16	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,20	0,16	11,32	47,46	0,01	0,01	5,87		8,35	5,29	4,01	0,88
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

21,48 28,08 51,89 546,11 0,19 0,22 67,84 55,0 88,85 138,63 53,67 8,84

**ПОЛДНИК**

	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01			4,80	18,20	3,60	0,32
535/13	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

Итого по подменю:

6,87 4,37 29,55 185,01 0,12 0,29 10,55 30,0 200,00 163,65 33,15 2,56

**УЖИН**

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				
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ(40)	40	0,65	3,24	3,79	46,91	0,03	0,03	3,71			11,01	22,98	14,06	0,35			
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,49	19,77	3,57	246,17	0,09	0,51	0,75	282,1		61,59	180,69	19,17	13,89			
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-РЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,01	36,06						0,30	0,02	0,01	0,03			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01					2,00	6,50	1,40	0,11			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:			16,02	23,31	31,17	398,56	0,15	0,55	4,46	282,1		79,50	231,39	39,64	15,00			
Итого за день :			0,00 руб.	57,11	68,97	182,52	1579,14	0,67	1,43	87,56	422,3	438,87	675,47	179,89	70,43			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	29,14	27,89	29,46	29,01
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	51,14	59,74	25,56	39,01
Полдник: 15 %	16,36	9,30	14,56	13,22
Ужин: 25 %	38,14	49,60	15,35	28,47
Итого за день: 100 %	135,98	146,74	89,91	112,80

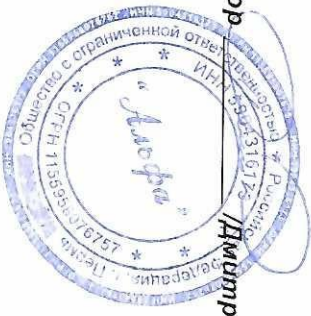
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,2

Директор

Дмитриев К.Э./

Зав. производством

Калькулятор



Handwritten signatures of the Director, Production Manager, and Calculator.

День 6

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х 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					
<b>ЗАВТРАК</b>																			
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(150)	150	5,44	6,38	21,83	166,48	0,15	0,16	1,15	24,0	28,20	81,85	39,19	18,62					
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,88	2,38	12,74	83,88	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40					
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:			10,61	13,26	50,06	361,92	0,22	0,31	2,26	52,5	49,43	114,07	62,22	36,39					

**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**

36/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ(40)	40	0,25	4,03	0,69	40,08	0,01	0,01	2,55		6,19	11,00	5,10	0,18
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(180)	180	1,64	4,80	9,82	89,07	0,05	0,05	15,87	7,2	31,14	42,46	19,73	0,88
ТТК №13	БИФШТЕКС МЯСНОЙ 60	60	9,66	15,85		181,31					0,02			
182/2016	КАША ВЯЗКАЯ	110	2,73	2,59	12,31	83,51	0,09	0,05		10,4	4,92	64,85	43,00	1,45
ТТК №17	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,51	51,91	0,01	0,01	3,60		6,03	3,96	3,24	0,82
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			16,30	27,71	50,13	515,30	0,19	0,13	22,02	17,6	54,88	149,99	77,47	4,06

**ПОЛДНИК**

609/13	ПЕЧЕНЬЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,0	5,80	18,00	4,00	0,42
535/13	КЕФИР(180)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ:	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

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						

**УЖИН**

Итого по подмену: 7,10 6,84 31,39 215,52 0,12 0,34 10,76 38,0 237,00 190,45 37,75 2,69

341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ (60)	60	11,01	4,97	2,82	100,03	0,08	0,15	0,54	51,9	32,44	155,81	34,46	4,97
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,76	4,83	18,35	127,85	0,14	0,11	21,81	23,5	14,76	64,16	27,48	4,82
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 (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: 16,47 10,19 50,09 357,82 0,26 0,28 24,83 75,4 58,58 255,55 70,50 10,70

Итого за день: 0,00 руб. 50,98 58,10 191,77 1493,86 0,80 1,07 61,87 183,5 406,89 717,06 251,94 55,24

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	25,26	28,13	24,64	25,81
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	52,26	60,53	48,77	52,86
Полдник: 15 %	16,90	14,55	15,46	15,39
Ужин: 25 %	49,07	26,00	28,47	30,25
Итого за день: 100 %	144,69	129,43	122,32	127,41

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Директор Дмитриев К.Э./

Зав. производством

Калькулятор



День 7

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х 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	Mg	Fe				

**ЗАВТРАК**

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	130	5,13	5,07	24,12	162,63	0,14	0,12	0,95	20,4	18,10	61,64	31,77	15,28
ТТК №2	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,10	2,52	12,83	86,34	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,95	17,60
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,66	7,54	15,49	148,39	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44

Итого по подменю:

12,89 15,13 52,44 397,36 0,22 0,30 2,13 69,9 138,48 157,76 63,62 33,32

**2-ой ЗАВТРАК**

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

Итого по подменю:

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

**ОБЕД**

28/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ.40	40	0,44	2,47	4,28	41,08	0,01	0,01	3,72		11,52	12,59	6,78	0,61
156/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(180)	180	8,01	3,31	14,18	118,56	0,15	0,11	17,47	18,2	28,66	149,32	43,71	1,16
418/13	ПЮРЕ ИЗ КУР(60)	60	20,74	4,80	3,15	138,72	0,07	0,14	1,65	37,8	14,06	12,93	16,59	6,86
307/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(110)	110	4,00	4,44	24,26	153,01	0,07	0,04	8,97	22,0	24,30	46,19	15,60	0,80
ТТК №18	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА(180)	180	0,41	0,09	20,83	85,77	0,03	0,01			14,67	23,22	7,56	0,57
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:

35,48 15,41 81,50 606,56 0,36 0,32 31,81 78,1 99,81 271,95 96,64 10,73

**ПОЛДНИК**

572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(50)	50	4,75	6,19	25,23	175,57	0,10	0,09	6,05	29,2	14,51	53,63	14,58	4,54
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00

Итого по подменю:

9,97 10,69 33,87 271,51 0,17 0,36 8,39 47,2 39,71 53,81 39,78 40,54

**УЖИН**



День 8

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х 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	Мг	Fe				

**ЗАВТРАК**

270/13	КАША МОЛЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,66	5,02	27,81	179,05	0,12	0,15	0,98	22,7	23,53	79,52	28,50	16,34
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,31	1,13	11,17	60,04	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31	9,03
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:			9,26	10,65	54,47	350,65	0,17	0,24	1,57	47,2	37,03	100,58	38,71	25,74

**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(40)	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(180)	180	1,58	4,15	8,13	76,18	0,06	0,05	15,16	23,4	23,99	42,35	16,02	0,57
334/2021	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ.	180	15,83	24,22	23,53	375,43	0,18	0,12	29,14	23,9	17,52	92,92	33,97	1,41
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)(30)	30	0,39	1,11	2,46	21,37	0,01	0,01	2,03	6,0	1,55	4,80	2,49	0,13
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,18	14,91	63,68	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:			20,57	30,00	64,59	610,60	0,32	0,23	54,44	53,3	72,15	203,67	81,48	4,09

**ПОЛДНИК**

432/2011	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,70	4,81	30,58	180,45	0,06	0,03	0,05	7,9	7,88	32,87	5,83	1,27
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00
Итого по подменю:			8,05	8,56	37,78	260,40	0,12	0,26	2,00	22,9	28,88	33,02	26,83	31,27

**УЖИН**



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
124/13	Икра морковная(40)	40	0,65	3,24	3,79	46,91	0,03	0,03	3,71		11,01	22,98	14,06	0,35				
31/12016	Запеканка из пшеницы с рисом(180)	180	24,20	13,17	26,92	322,98	0,39	2,56	41,79	9338,5	35,51	443,38	39,70	8,73				
45/1/13	Соус сметанный (порц)(30)	30	0,48	2,84	1,11	31,93	0,01	0,02	0,06	18,2	13,54	10,08	1,48	0,04				
ТТК №22	Чай с лимоном (1-ый вариант).	180	0,06	0,01	9,23	37,21			2,48		2,80	1,40	0,77	0,07				
114/13	Хлеб пшеничный порц. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			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:			28,03	19,64	60,77	531,89	0,47	2,63	48,04	9356,7	71,46	512,04	63,81	10,03				
Итого за день:			0,00 руб.	66,41	68,95	227,71	1796,84	1,09	3,37	108,05	9480,1	216,52	856,31	214,83	72,53			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	22,05	22,60	26,81	25,01
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	210,98	69,06	32,00	64,74
Полдник: 15 %	19,17	18,26	18,61	18,61
Ужин: 25 %	66,74	41,79	32,12	39,26
Итого за день: 100 %	320,12	151,91	114,52	150,71

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,5 : 1,7



Директор Дмитриев К.Э./

Зав. производством //

Калькулятор //

День 9

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х 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**

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,72	4,97	23,97	159,49	0,07	0,13	1,03	23,1	16,78	20,85	15,29	16,15
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,88	2,38	12,74	83,88	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
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:			9,89	11,85	52,20	354,93	0,14	0,28	2,14	51,6	38,01	53,07	38,32	33,92

**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**

1/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ(40)	40	1,01	4,06	4,15	57,16	0,02	0,02	23,10		26,36	20,10	10,08	0,36
152/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	180	2,07	2,13	14,86	86,86	0,09	0,05	11,88		10,94	45,76	17,32	0,71
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ	60	15,12	2,08	6,20	103,98	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110)	110	2,53	4,46	16,82	117,51	0,13	0,10	19,99	21,7	13,54	58,82	25,19	4,42
526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	10,43	43,26	0,01	0,01	3,00		5,03	3,30	2,70	0,68
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			22,73	13,15	67,26	478,19	0,34	0,28	59,06	41,1	73,09	170,05	73,87	10,68

**ПОЛДНИК**

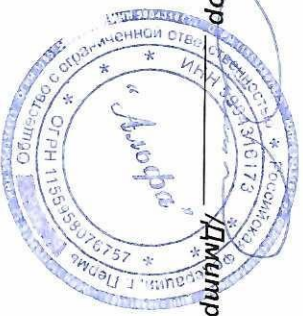
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,0	5,80	18,00	4,00	0,42
535/13	КЕФИР(180)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

№ 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										
<b>УЖИН</b>																								
Итого по подменю:													7,10	6,84	31,39	215,52	0,12	0,34	10,76	38,0	237,00	190,45	37,75	2,69
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ 150	150	29,53	16,84	12,55	319,87	0,23	0,46	2,04	151,8	90,20	394,44	94,18	22,98										
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:			32,83	17,32	46,25	472,13	0,29	0,48	2,04	151,8	101,27	437,23	103,96	24,07										
Итого за день: 0,00 руб.			73,05	49,26	207,20	1564,07	0,90	1,39	76,00	282,5	456,37	857,80	257,90	72,76										

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	23,55	25,21	25,71	25,35
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	54,12	27,98	35,05	35,27
Полдник: 15 %	16,90	14,55	15,46	15,39
Ужин: 25 %	78,17	37,23	25,73	35,55
Итого за день: 100 %	173,93	105,19	106,94	114,66

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,0



Директор Дмитриев К.Э./

Зав. производством //

Калькулятор //

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х 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	Mg	Fe				

**ЗАВТРАК**

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(120)	120	25,62	10,40	18,25	269,11	0,07	0,35	0,61	43,0	146,21	217,51	32,98	6,29
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(30)	30	0,79	1,45	4,93	35,91	0,01	0,04	0,29	7,0	3,74	1,41	3,34	4,53
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,52	3,75	15,72	114,71	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,66	7,54	15,49	148,39	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44
Итого по подменю:			35,59	23,14	54,39	568,12	0,17	0,64	2,73	104,5	274,02	298,06	64,12	38,29

**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.(40)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
82/2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	180	1,56	4,83	6,71	76,56	0,05	0,04	25,53	7,2	36,32	38,76	17,33	0,58
ТТК №6	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ.	60	14,07	10,94	2,26	163,74	0,06	0,19	0,27	45,8	16,53	149,58	19,09	6,21
182/2016	КАША ВЯЗКАЯ	110	2,73	2,59	12,31	83,51	0,09	0,05		10,4	4,92	64,85	43,00	1,45
ТТК №19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			8,98	35,93					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			20,68	18,74	46,58	437,72	0,25	0,31	35,80	63,4	70,24	291,29	93,82	9,36

**ПОДПИСК**

569/13	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	4,06	3,80	25,00	150,47	0,06	0,04	0,04	23,0	16,40	41,63	6,69	0,49
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Капорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe						
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50					15,20	10,45	8,55	2,09			
			Итого по подменю: 9,66 8,68 42,95 288,59 0,16 0,33 11,88 41,0 56,80 52,26 40,44 38,58																	

**УЖИН**

306/13	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ(60)	60	7,62	6,54	0,42	91,02	0,04	0,26						150,0	33,00	115,20	7,20	1,50	
ТТК № 14	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.150	150	3,59	9,03	15,42	157,29	0,11	0,14	27,39	13,5	41,19	61,76	35,75						
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,20	37,08			2,48										
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: 13,15 15,88 39,84 354,81 0,18 0,41 29,87 163,5 83,57 206,04 50,11 12,23																

Итого за день: 0,00 руб. 79,58 66,54 193,86 1692,54 0,77 1,70 82,28 372,5 491,63 854,65 252,49 99,86

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	84,74	49,23	26,79	40,58
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	48,81	47,45	24,01	34,12
Полдник: 15 %	23,00	18,51	21,16	20,62
Ужин: 25 %	31,31	34,55	21,85	26,86
Итого за день: 100 %	189,05	149,96	98,78	125,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,5

Директор Дмитриев К.Э./

Заг. производством

Калыкулятор

