

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Акварельки»

МП /О.С. Талантова/



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Семья вкусов»

Директор

МП /Н.И. Ямщикова/



Примерное десятидневное меню

Период: Осень – Зима 2024-2025 гг.

2 ступень (с 3-х до 7 лет)

Подразделение: МАДОУ «Кондратовский детский сад «Акварельки»

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, 2013 г. 7-еиздание с дополнениями и 2018г. 1-е издание.

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

 /Яшукова Н.И.

День 1

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	Мг		

ЗАВТРАК

270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(170)	170	6,16	5,68	31,82	203,07	0,14	0,17	1,11	25,7	26,66	90,12	32,30
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
1177/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50
Итого по подменю:			15,50	14,06	62,25	437,53	0,22	0,40	2,52	67,2	197,50	216,37	70,45

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

ОБЕД

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (50)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00
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
ТТК №329/202	БИГУС.(200)	200	15,80	27,29	8,92	344,47	0,06	0,08	69,78		77,81	58,81	31,22
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(180)	180	0,06		28,55	114,45					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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25
Итого по подменю:			21,38	30,15	77,22	665,74	0,22	0,16	86,48		108,49	164,15	66,51

ПОЛДНИК

Итого по полдню: 21,38 30,15 77,22 665,74 0,22 0,16 86,48 108,49 164,15 66,51

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества,					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг					
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ	50	5,35	0,60	35,60	169,20	0,08	0,02			12,00	45,50	9,00					
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					
Итого по подменю:			11,15	5,60	43,60	269,40	0,16	0,36	1,40	40,0	252,00	225,50	37,00					

УЖИН

354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(80)	80	15,65	4,28	7,35	130,49	0,10	0,14	0,55	39,2	36,04	182,84	41,63
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ(130)	130	2,82	5,16	18,64	132,31	0,14	0,12	22,11	25,2	15,22	65,10	28,03
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02
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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25
Итого по подменю:			21,39	9,88	58,22	407,30	0,29	0,28	22,66	64,4	61,34	287,46	78,73

Итого за день: 0,00 руб. 69,92 59,79 251,39 1823,27 0,90 1,21 115,06 171,6 626,33 900,48 256,69

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,70	23,43	23,85	24,31
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	39,59	50,25	29,59	36,99
Полдник: 15 %	20,65	9,33	16,70	14,97
Ужин: 25 %	39,61	16,47	22,31	22,63
Итого за день: 100 %	129,48	99,65	96,32	101,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

Ямщикова Н.И.

День 2

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	Мг			

ЗАВТРАК

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	
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	
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01	0,01	0,01	5,70	19,50	3,90	
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01			20,0	1,20	1,50	
			Итого по подменю:	11,19	12,43	50,04	356,72	0,15	0,39	3,12	52,0	46,93	48,86	48,56

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

ОБЕД

121/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(50)	50	0,95	4,45	3,85	59,25	0,01	0,03	3,50		20,50	18,50	7,50
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
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
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
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
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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг		
Итого по подменю: 34,00 35,61 93,30 829,64 0,59 3,10 70,43 10966,1 119,12 630,45 103,67													ПОЛДНИК		
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (50)	50	7,55	3,39	23,42	154,37	0,06	0,09	0,04	21,1	31,55	70,19	9,90		
534/13	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00		
Итого по подменю: 13,15 8,39 32,82 259,37 0,14 0,39 2,64 41,1 59,55 70,39 37,90													УЖИН		
412/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(220)	220	23,99	18,57	18,72	337,93	0,14	0,09	21,94	18,94	74,37	32,00			
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26				0,32	0,04	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			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01		5,75	26,50	6,25			
Итого по подменю: 27,29 19,05 52,43 490,27 0,20 0,11 21,94 30,01 117,16 41,78													Итого за день: 0,00 руб. 86,13 75,58 238,69 1979,30 1,09 4,00 100,13 11059,2 262,61 873,86 235,91		

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	20,72	20,72	19,17	19,82
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	62,96	59,35	35,75	46,09
Полдник: 15 %	24,35	13,98	12,57	14,41
Ужин: 25 %	85,44	58,80	20,09	39,54
Итого за день: 100 %	194,41	153,02	91,45	122,26

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,3

Зав. производством

Васильев

Калькулятор

Васильев

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/Ямщикова Н.И.

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

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
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) (200)	200	1,40	1,25	12,38	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70

Итого по подменю: 8,11 7,84 58,09 335,35 0,13 0,23 1,83 30,8 31,25 62,42 37,78

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

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

ОБЕД

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(50)	50	0,54	5,12	3,16	60,92	0,01	0,01	13,48		15,44	10,21	5,88
139/13	РАССОЛЬНИК 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
352/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(70)	70	11,44	3,27	5,58	97,52	0,08	0,12	1,59	36,5	31,89	145,26	34,76
43/1/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (130)	130	2,41	6,38	19,43	144,78	0,15	0,08	24,14		12,07	70,12	27,76
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
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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества,										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг										
Итого по подменю:													19,53	20,27	81,55	586,73	0,39	0,31	169,63	40,5	91,80	326,37	99,93
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(50)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03				5,0	14,50	45,00	10,00								
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00																	
Итого по подменю:													11,75	9,90	61,20	380,90	0,04	0,03	5,0	14,50	45,00	10,00	

УЖИН

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (50)	50	0,57	5,17	4,67	67,50	0,03	0,03	2,20			11,93	24,30	16,72										
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											
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,24	41,28			2,76		3,09	1,54	0,84											
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50											
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25											
Итого по подменю:													17,38	25,43	43,08	470,70	0,18	0,56	5,71	282,1	87,36	249,28	46,48	
Итого за день:													0,00 руб.	57,27	63,54	254,02	1816,98	0,75	1,14	179,17	358,5	231,91	690,07	198,19

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	15,02	13,07	22,26	18,63
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	36,17	33,78	31,25	32,60
Полдник: 15 %	21,76	16,50	23,45	21,16
Ужин: 25 %	32,19	42,38	16,51	26,15
Итого за день: 100 %	106,06	105,90	97,33	100,94

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,4

Заг. производством



Калькулятор



//

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/ Ямщикова

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(170)	170	6,62	6,62	30,87	209,52	0,18	0,16	1,24	26,7	23,67	80,61	41,55		
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14				0,03	0,01		0,33	0,02	0,02
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01					5,70	19,50	3,90
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01			20,0	1,20	1,50		
Итого по подменю:			8,92	11,12	56,40	361,28	0,21	0,18	1,24	46,7	30,90	101,63	45,47		

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

ОБЕД

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (50)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.(200)	200	1,76	4,65	9,07	85,14	0,07	0,06	16,84	26,0	26,66	47,06	17,80
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	70	10,54	20,32	7,37	254,48	0,02	0,03	0,21	21,2	6,09	10,13	4,12
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
ТТК 527/13	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					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
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
Итого по подменю:			20,05	30,14	78,50	665,37	0,23	0,15	20,55	70,6	60,11	147,46	43,95



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

ПОЛДНИК

432/11	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,55	4,76	30,80	180,21	0,06	0,03	0,05	7,9	7,88	32,87	5,83
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
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

Итого по подменю: 9,75 10,16 48,60 324,81 0,17 0,39 11,45 47,9 263,88 223,87 42,83

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21
ТТК 438/21	СОУС ФРУКТОВЫЙ	50	0,05	0,05	8,58	34,92			1,13		2,60	2,40	1,02
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-РЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,42	66,53	0,02	0,08	0,65	5,0	7,36	0,09	7,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25

Итого по подменю: 36,72 14,74 68,40 553,03 0,17 0,54 2,55 58,5 203,41 317,03 59,01

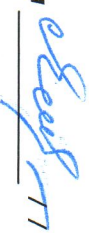
Итого за день: 0,00 руб. 75,94 66,26 262,00 1947,79 0,79 1,27 37,79 223,7 565,30 796,99 195,26

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,52	18,53	21,61	20,07
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	37,13	50,23	30,08	36,96
Полдник: 15 %	18,06	16,93	18,62	18,05
Ужин: 25 %	68,00	24,57	26,21	30,72
Итого за день: 100 %	140,63	110,43	100,38	108,21

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 5

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

ЗАВТРАК

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(165)	165	5,90	5,38	31,44	197,80	0,13	0,15	1,05	24,0	41,22	125,10	29,31
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
1177/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50
Итого по подменю:			16,69	15,04	64,24	459,06	0,23	0,45	3,11	70,5	215,22	231,75	61,71

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

ОБЕД

6213	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81	0,06	0,03	9,25		6,84	29,34	10,85
69/2011	СУП 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
417/13	БИТОЧКИ 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
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
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
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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25



/Ямщикова Н.И.

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества,			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг			
			Итого по подменю: 22,27 16,88 78,69 555,75 0,29 0,23 96,75 42,4 123,23 189,96 76,51													

ПОЛДНИК

608/13	ПРЯНИК(50)	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50
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
			Итого по подменю: 8,55 7,35 46,90 287,95 0,12 0,31 2,60 20,0 33,50 25,20 32,50										

УЖИН

277/2016	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	70/30	11,36	3,90	10,82	123,82	0,08	0,09	0,69	7,2	24,85	125,27	31,27
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
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ый ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25
			Итого по подменю: 17,48 9,54 63,17 408,47 0,28 0,23 22,80 32,5 51,14 233,16 69,08										

Итого за день: 0,00 руб. 65,49 48,91 263,10 1754,53 0,93 1,23 127,26 165,4 430,09 687,07 243,80

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	30,91	25,07	24,61	25,50
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	59,24	42,10	30,15	37,22
Полдник: 15 %	15,83	12,25	17,97	16,00
Ужин: 25 %	32,37	15,90	24,20	22,69
Итого за день: 100 %	139,28	95,48	100,80	103,82

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5

Зав. производством

Калькулятор

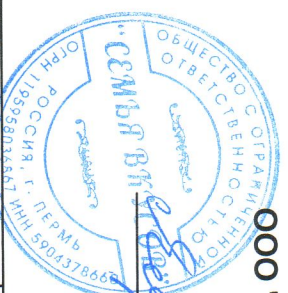
//

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/Ямицкова Н.И.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 6

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

ЗАВТРАК

272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(170)	170	5,73	7,15	21,76	174,32	0,17	0,18	1,30	26,8	31,94	92,80	44,43
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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01	0,05		5,70	19,50	3,90
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70

Итого по подменю:

11,31 10,82 58,58 376,95 0,24 0,34 2,65 36,8 55,90 126,40 71,53

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

Итого по подменю:

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

ОБЕД

113/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (50)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00
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
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
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
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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества,			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг			
Итого по подменю:			33,81	45,35	98,53	937,54	0,55	0,26	22,26	65,6	79,52	340,31	176,34			

ПОЛДНИК

609/13	ПЕЧЕНЬЕ (50)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,0	14,50	45,00	10,00
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00							
Итого по подменю:			11,75	9,90	61,20	380,90	0,04	0,03		5,0	14,50	45,00	10,00

УЖИН

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (50)	50	0,57	5,17	4,67	67,50	0,03	0,03	2,20		11,93	24,30	16,72
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
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,24	41,28			2,76		3,09	1,54	0,84
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25
Итого по подменю:			17,38	25,43	43,08	470,70	0,18	0,56	5,71	282,1	87,36	249,28	46,48
Итого за день: 0,00 руб.			74,75	91,60	271,49	2209,39	1,02	1,20	32,62	389,5	244,28	767,99	308,35

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	20,94	18,03	22,44	20,94
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	62,61	75,58	37,75	52,09
Полдник: 15 %	21,76	16,50	23,45	21,16
Ужин: 25 %	32,19	42,38	16,51	26,15
Итого за день: 100 %	138,43	152,67	104,02	122,74

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6

Зае. производством

Завт

Калькулятор

Завт

//

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/Ямщикова Н.И.

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

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
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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50
Итого по подменю:			15,57	14,58	59,43	431,15	0,25	0,38	2,58	66,4	193,10	202,10	77,25

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

ОБЕД

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (50)	50	0,57	5,13	5,36	69,84	0,02	0,02	10,65		14,79	14,55	9,04
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
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУШЕННЫЕ 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
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
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25

Итого по подменю:

22,89 20,92 89,77 638,82 0,24 0,17 25,37 49,2 75,80 163,03 55,15

ПОЛДНИК

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества,			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг			
	СУШКА ГОРЧИЧАЯ	50	5,35	0,60	35,60	169,20	0,08	0,02					12,00	45,50	9,00	
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		
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		
Итого по подменю:			11,35	6,00	54,80	318,60	0,19	0,34		12,60	20,0	56,00	56,70	46,00		

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44		0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(50)	50	0,02		7,93	31,79						0,08			
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,42	66,53	0,02	0,08		0,65	5,0	7,36	0,09	7,03	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01		0,01		5,00	16,25	3,50	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01		0,01		5,75	26,50	6,25	
Итого по подменю:			36,69	14,69	67,75	549,90	0,17	0,54		1,42	58,5	200,89	314,63	57,99	

Итого за день: 0,00 руб. 87,00 56,29 281,85 1981,77 0,86 1,44 43,97 194,2 532,79 743,46 240,39

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,83	24,30	22,77	23,95
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	60,39	48,83	34,39	41,84
Полдник: 15 %	21,02	10,00	21,00	17,70
Ужин: 25 %	67,94	24,48	25,96	30,55
Итого за день: 100 %	179,11	107,78	107,99	116,44

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,9

Зае. производством

Калькулятор

//

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/Ямщикова Н.И.

День 8

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	Мг					

ЗАВТРАК

274/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(170)	170	4,68	5,81	28,36	184,51	0,06	0,17	1,30	26,8	17,27	40,66	27,14
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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50	
Итого по подменю:			8,38	11,56	56,24	362,52	0,11	0,27	1,95	51,8	31,50	61,73	38,06

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

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
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
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
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
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
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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества,			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг			
			Итого по подменю: 26,85 32,75 80,33 723,46 0,37 0,42 103,82 56,8 153,72 423,95 125,25													
ПОЛДНИК																
559/2013	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(50)	50	3,18	1,52	36,03	170,47	0,05	0,03	0,13	10,1	9,97	32,42	6,57			
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			
			Итого по подменю: 8,98 6,52 44,03 270,67 0,13 0,37 1,53 50,1 249,97 212,42 34,57													

УЖИН

ТТК № 3	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	23,28	8,74	11,72	218,61	0,38	2,59	39,07	9342,4	25,71	387,26	29,05		
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		
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		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25		
			Итого по подменю: 29,46 14,39 65,29 508,42 0,58 2,73 63,94 9367,7 54,80 496,67 67,69												
			Итого за день: 0,00 руб. 74,17 65,32 255,99 1908,37 1,20 3,80 173,24 9526,5 496,99 1201,77 269,57												

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	15,52	19,27	21,55	20,14
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	49,72	54,58	30,78	40,19
Полдник: 15 %	16,63	10,87	16,87	15,04
Ужин: 25 %	54,56	23,98	25,02	28,25
Итого за день: 100 %	137,35	108,87	98,08	106,02

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зав. производством

Stevs

Калькулятор

Stevs

//

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

Ямщикова Н.И.

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(165)	165	5,03	5,41	26,30	174,07	0,07	0,15	1,14	25,1	18,44	22,91	16,82
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
1177/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50

Итого по подменю:

14,13 13,64 56,62 405,80 0,15 0,37 2,55 66,6 188,00 142,61 50,72

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

Итого по подменю:

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

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
147/13	ШИ 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
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. (200)	200	16,62	27,50	31,37	439,46	0,23	0,15	40,51	24,0	24,10	117,30	46,70
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
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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25

Итого по подменю:

22,14 36,06 78,07 725,31 0,36 0,25 73,90 32,0 91,71 224,06 88,02

ПОДПИСИ

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/Ямщикова Н.И.

День 10

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	Мг		

ЗАВТРАК

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
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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70
Итого по подменю:			13,35	10,63	71,68	435,72	0,22	0,40	3,08	39,6	70,86	149,46	55,79

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

ОБЕД

1/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ(50)	50	1,26	5,15	5,21	72,22	0,02	0,03	28,88		32,95	25,13	12,60
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,44	3,92	10,51	87,05	0,07	0,09	14,99	19,0	26,24	39,15	22,42
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
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
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					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
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25



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

Итого по ПОДМЕНЮ:

23,95 20,52 86,59 626,78 0,24 0,20 44,10 44,2 84,32 153,32 55,64

ПОЛДНИК

572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(50)	50	4,60	6,13	25,40	175,21	0,10	0,09	6,05	29,2	14,51	53,63	14,58
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
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	9,00

Итого по ПОДМЕНЮ:

10,60 11,53 44,60 324,61 0,21 0,41 18,65 49,2 58,51 64,83 51,58

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21
ТТК 438/21	СОУС ФРУКТОВЫЙ	50	0,05	0,05	8,58	34,92			1,13		2,60	2,40	1,02
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,24	41,28			2,76		3,09	1,54	0,84
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25

Итого по ПОДМЕНЮ:

35,38 13,50 66,22 527,78 0,15 0,46 4,66 53,5 199,14 318,48 52,82

Итого за день: 0,00 руб. 83,78 56,28 279,19 1958,19 0,83 1,48 72,49 186,6 419,83 693,09 219,83

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,72	17,72	27,46	24,21
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	44,35	34,20	33,18	34,82
Полдник: 15 %	19,63	19,22	17,09	18,03
Ужин: 25 %	65,52	22,50	25,37	29,32
Итого за день: 100 %	155,15	93,80	106,97	108,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

Зав. производством

В.Сев

Калькулятор

В.Сев

//

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456352

Владелец Талантова Оксана Сергеевна

Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025