

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Акварельки»

Ю.С. Галантова/



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Семья вкусов»

Директор

Н.И. Ямщикова/



Примерное десятидневное меню

Период: Осень – Зима 2024-2025 гг.

1 ступень (от 1года до 3 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"

/Ямщикова Н.И.

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 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	Мg					

ЗАВТРАК

270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,44	5,02	28,08	179,24	0,12	0,15	0,98	22,7	23,53	79,52	28,50
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,01	2,52	12,76	85,72	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,95
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00
Итого по подменю:			13,07	11,45	56,26	380,31	0,19	0,33	2,16	52,2	142,71	174,14	60,35

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	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20
152/2013	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	180	2,02	2,14	14,95	87,13	0,09	0,05	11,88		10,94	45,76	17,32
329/2021	БИГУС 180	180	15,05	26,04	8,04	326,70	0,05	0,07	62,82		70,04	52,96	28,12
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,05		23,79	95,38					0,23		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40
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:			19,21	28,51	62,15	582,02	0,18	0,14	76,80		92,91	135,42	56,04

ПОЛДНИК

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, г				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг					
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01					4,80	18,20	3,60			
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					
Итого по подменю:			7,36	4,74	21,44	157,86	0,10	0,32	1,26	36,0	220,80	180,20	28,80					

УЖИН

354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(60)	60	11,74	3,21	5,51	97,87	0,07	0,10	0,42	29,4	27,03	137,13	31,22		
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,75	4,83	18,33	127,76	0,14	0,11	21,81	23,5	14,76	64,16	27,48		
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ый ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01		
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:			17,13	8,42	52,59	354,62	0,25	0,23	22,23	52,9	50,69	235,51	66,51		

Итого за день: 0,00 руб. 57,27 53,22 202,54 1518,11 0,73 1,03 104,45 141,1 514,11 732,27 215,70

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	31,12	24,36	27,71	27,17
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	45,74	60,66	30,62	41,57
Полдник: 15 %	17,52	10,09	10,56	11,28
Ужин: 25 %	40,79	17,91	25,91	25,33
Итого за день: 100 %	136,36	113,23	99,77	108,44

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зав. производством

[Signature]

Калькулятор

[Signature]

//

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/Ямщикова Н.И.

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

171/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ(150)	150	4,20	3,84	14,74	110,36	0,06	0,16	1,37	16,5	17,38	11,00	16,62	
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)170	170	2,80	2,38	12,66	83,26	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	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:	9,30	10,72	42,89	305,24	0,13	0,31	2,48	45,0	38,61	43,22	39,65

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.(30)	30	0,57	2,67	2,31	35,55	0,01	0,02	2,10		12,30	11,10	4,50	
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(180)	180	1,64	4,84	9,85	89,56	0,05	0,05	15,87	7,2	31,14	42,46	19,73	
311/2016	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(180)	180	22,79	12,87	26,51	313,02	0,37	2,39	39,15	8682,5	34,79	418,26	38,26	
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.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	
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:	27,49	20,97	68,51	572,73	0,49	2,50	62,43	8689,7	100,52	523,42	85,89

ПОЛДНИК

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества,				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг				
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 КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00				
Итого по подменю:			11,75	7,14	30,47	233,12	0,12	0,32	1,99	36,1	52,55	70,34	30,90				

УЖИН

412/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(180)	180	20,51	15,72	15,31	284,74	0,11	0,07	17,95	15,49	60,83	26,17	
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. (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:			23,15	16,10	44,09	413,86	0,15	0,09	17,95	24,41	95,07	34,00	
Итого за день:			72,19	55,03	196,06	1568,25	0,90	3,23	86,85	8770,8	223,09	739,05	194,44

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	22,14	22,81	21,13	21,80
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	65,45	44,62	33,75	40,91
Полдник: 15 %	27,98	15,19	15,01	16,65
Ужин: 25 %	93,67	63,91	21,72	43,15
Итого за день: 100 %	210,43	146,74	96,58	125,61

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,2

Зав. производством

[Signature]

Калькулятор

[Signature]

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)



/Ямщикова Н.И.

№ 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																
226/13	КАША "ДРУЖБА"(140)	140	3,63	4,75	19,55	135,47	0,07	0,12	0,93	21,5	13,84	34,31	21,45			
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,15	59,75	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	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			
			7,18	6,75	52,62	299,89	0,12	0,20	1,57	26,0	27,54	54,77	32,36			

Итого по подменю:

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

Итого по подменю:

ОБЕД														
4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	30	0,32	3,08	1,90	36,55	0,01	0,01	8,09		9,26	6,12	3,53	
64/2011	РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(180)	180	1,89	5,16	11,71	100,83	0,09	0,06	12,09	7,2	19,58	56,99	22,00	
352/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(60)	60	9,80	2,80	4,79	83,59	0,07	0,10	1,36	31,3	27,33	124,51	29,79	
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (110)	110	2,18	5,43	17,53	127,72	0,13	0,08	21,78		10,89	63,26	25,05	
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	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.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	
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	

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг			
			Итого по подменю: 16,36 16,90 68,26 490,52 0,34 0,28 160,32 38,5 79,11 280,02 88,21													

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
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70							
			Итого по подменю: 8,70 6,46 36,48 238,86 0,02 0,01 2,0 5,80 18,00 4,00										

УЖИН

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (40)	40	0,46	4,14	3,73	54,00	0,02	0,03	1,76	9,54	19,44	13,38	
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (140)	140	12,55	18,42	3,28	229,09	0,08	0,47	0,70	263,0	57,45	168,55	17,88
ТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76
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: 15,71 22,95 35,95 413,10 0,14 0,52 4,94 263,0 78,37 223,57 39,82										

Итого за день: 0,00 руб. 48,45 53,16 203,41 1485,67 0,63 1,02 168,83 329,6 197,82 583,36 168,39

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,10	14,36	25,92	21,42
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	38,95	35,85	33,63	35,00
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	37,40	48,83	17,71	29,51
Итого за день: 100 %	115,36	113,00	100,21	106,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1 : 4,2

Зав. производством



Калькулятор



//

"Согласовано"

//

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВА"

/ Ямщикова I

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)



№ реч.	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(140)	140	5,45	5,42	25,38	172,11	0,15	0,13	1,02	21,8	19,48	66,37	34,22
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	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:			7,75	9,92	49,90	319,86	0,18	0,15	1,02	41,8	26,68	87,39	38,13

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	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(180)	180	1,59	4,18	8,16	76,63	0,06	0,05	15,16	23,4	23,99	42,35	16,02
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	9,03	17,41	6,32	218,12	0,02	0,03	0,18	18,1	5,22	8,68	3,53
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82	0,07	0,02		19,8	8,45	34,75	6,12
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40
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:			16,74	25,93	66,26	565,38	0,19	0,12	17,44	61,3	49,63	122,48	36,27

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества,				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг			
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	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00			
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55			
Итого по полднику:			8,28	8,89	46,11	297,54	0,15	0,31	10,60	37,9	203,08	178,32	35,38			

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(35)	35	0,04	0,04	6,01	24,44			0,79		1,82	1,68	0,71	
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-РЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,18	59,88	0,02	0,07	0,59	4,5	6,62	0,08	6,33	
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 ужину:			35,91	14,51	59,66	512,68	0,15	0,53	2,15	58,0	199,74	307,75	56,05	

Итого за день: 0,00 руб. 69,18 59,35 232,03 1738,76 0,68 1,12 33,21 199,1 486,13 702,94 169,83

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,45	21,11	24,58	22,85
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	39,86	55,17	32,64	40,38
Полдник: 15 %	19,71	18,91	22,71	21,25
Ужин: 25 %	85,50	30,87	29,39	36,62
Итого за день: 100 %	164,71	126,28	114,30	124,20

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

Зав. производством  / /

Калькулятор  / /

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)



/Ямщикова Н.И.

№ 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

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,36	4,86	28,54	179,38	0,12	0,14	0,95	21,7	37,45	113,66	26,63
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01	0,01	5,70	19,50	3,90	3,90
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00
Итого по подменю:			14,37	12,52	59,56	408,43	0,20	0,39	2,78	56,2	160,32	191,30	54,43

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 (30)	30	0,58	1,61	4,48	34,69	0,03	0,02	5,55		4,10	17,60	6,51
69/2011	СУП С КЛЕЦКАМИ(180)	180	1,93	2,50	12,04	78,39	0,07	0,05	8,28	15,9	10,79	39,70	13,40
417/13	БИТОЧКИ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРЫ(60)	60	10,77	5,38	6,23	116,44	0,02	0,03	0,20	1,5	4,38	7,23	3,71
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84	0,06	0,07	60,12	20,0	67,38	52,83	27,57
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,20	0,16	11,33	47,52	0,01	0,01	5,87		8,35	5,29	4,01
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40
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

№ 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			
Итого по подменю:																
			18,29	13,86	61,36	443,30	0,22	0,19	80,02	37,4	101,60	150,35	61,60			

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	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23				15,0	21,00	0,15	21,00
			7,15	6,10	44,55	261,70	0,10	0,24	1,95	15,0	26,50	25,15	25,50		

Итого по подменю:

УЖИН

277/2016	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60/30	10,24	3,50	9,81	111,66	0,07	0,08	0,64		6,6	22,41	112,92		28,20
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110)	110	2,52	4,46	16,80	117,43	0,13	0,10	19,99		21,7	13,54	58,82		25,19
ТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26						0,32	0,04		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
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
			14,64	8,26	50,47	334,77	0,23	0,19	20,63		28,3	42,87	199,48		59,82

Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 54,95 40,84 226,04 1491,50 0,76 1,02 107,38 137,0 338,29 573,28 205,35

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	34,21	26,64	29,34	29,17
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	63,40	44,77	30,23	38,66
Полдник: 15 %	17,02	12,98	21,95	18,69
Ужин: 25 %	34,86	17,57	24,86	23,91
Итого за день: 100 %	150,69	102,17	111,35	113,53

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6

Заг. производством В.Сев / В.Сев / Калькулятор В.Сев //

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 6

№ 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

272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(150)	150	5,06	6,38	19,29	154,76	0,15	0,16	1,15	24,0	28,20	81,85	39,19	
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,79	2,38	12,67	83,27	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	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:	10,14	9,63	53,88	342,70	0,22	0,30	2,31	32,5	49,63	113,47	62,92

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	
			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	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ый ВАР)(180)	180	4,51	3,06	16,03	109,66	0,18	0,07	12,78	14,4	30,51	84,40	31,03
327/2021	ГЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА(60)	60	12,95	25,48	2,28	290,25	0,01	0,01	1,15	15,7	2,98	6,64	1,76
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(110)	110	2,73	2,44	14,87	92,42	0,09	0,05		10,4	4,92	64,85	43,00
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.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40
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



/Ящукова Н.И.

№ 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			
			22,45	31,45	61,02	617,00	0,33	0,16	19,03	40,5	57,94	194,75	89,63			
			Итого по подменю:													

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
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70							
			8,70	6,46	36,48	238,86	0,02	0,01		2,0	5,80	18,00	4,00
			Итого по подменю:										

УЖИН

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (40)	40	0,46	4,14	3,73	54,00	0,02	0,03	1,76		9,54	19,44	13,38
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(140)	140	12,55	18,42	3,28	229,09	0,08	0,47	0,70	263,0	57,45	168,55	17,88
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76
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
			15,71	22,95	35,95	413,10	0,14	0,52	4,94	263,0	78,37	223,57	39,82
			Итого по подменю:										
			57,50	70,59	197,43	1654,96	0,72	1,00	28,28	338,1	198,74	556,79	200,37
			Итого за день: 0,00 руб.										

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	25,26	20,40	27,81	25,32
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	53,45	66,91	32,26	45,35
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	37,40	48,83	19,88	30,77
Итого за день: 100 %	138,02	150,11	102,90	121,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6

Зав. производством

Васильев

Калькулятор

Васильев

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/Ямщикова Н.И.

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ 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	150	5,84	5,85	27,24	184,93	0,16	0,14	1,09	23,6	20,89	71,12	36,66
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-РЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,01	2,52	12,76	85,72	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,95
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00
Итого по подменю:			13,47	12,28	55,42	386,00	0,23	0,32	2,27	53,1	140,07	165,74	68,51

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	30	0,34	3,08	3,21	41,91	0,01	0,01	6,39		8,87	8,73	5,42
136/13	СВЕКОЛЫНИК(180)	180	1,86	3,91	12,80	93,80	0,06	0,06	13,10	21,6	32,38	53,62	23,00
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	10,77	5,38	6,23	116,44	0,02	0,03	0,20	1,5	4,38	7,23	3,71
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82	0,07	0,02		19,8	8,45	34,75	6,12
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40
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

№ 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			
			18,88	16,68	73,45	519,39	0,19	0,13	19,69	42,9	60,95	132,03	44,65			
Итого по подменю:																

ПОЛДНИК

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Калорийн. ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01			4,80	18,20	3,60
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55
Итого по подменю:			6,72	4,37	30,60	188,61	0,12	0,26	11,45	15,0	41,00	28,80	33,15

УЖИН

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Калорийн. ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	
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(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ый ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,18	59,88	0,02	0,07	0,59	4,5	6,62	0,08	6,33	
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:			35,88	14,47	59,25	510,69	0,15	0,53	1,36	58,0	197,97	306,07	55,34	
Итого за день:			0,00 руб.	75,45	47,90	228,82	1647,99	0,70	1,25	36,77	169,0	446,99	639,64	205,65

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	32,07	26,13	27,30	27,57
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	64,81	50,77	36,18	44,10
Полдник: 15 %	16,00	9,30	15,07	13,47
Ужин: 25 %	85,43	30,79	29,19	36,48
Итого за день: 100 %	199,50	117,19	112,72	124,71

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,7

Зав. производством _____ / Калькулятор _____ //

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/Ямщикова Н.И.

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ 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

274/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(150)	150	4,13	5,20	25,11	163,75	0,05	0,15	1,15	24,0	15,26	35,88	23,94
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,15	59,75	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,01		3,80	3,80	13,00	2,60
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:			6,94	10,54	46,61	308,95	0,09	0,24	1,74	48,5	26,86	50,44	32,85

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 (30)	30	0,58	1,61	4,48	34,69	0,03	0,02	5,55		4,10	17,60	6,51
159/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(180)	180	5,70	10,58	12,20	166,84	0,08	0,10	15,36	10,8	24,15	110,85	31,00
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ.(60)	60	9,55	8,64	6,32	141,24	0,05	0,11	0,18	18,1	9,86	105,69	14,88
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84	0,06	0,07	60,12	20,0	67,38	52,83	27,57
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.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40
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



N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	
	Итого по подменю:	21,25	25,33	65,32	574,21	0,28	0,34	86,52	48,9	127,78	338,57	103,36		

ПОЛДНИК

559/2013	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(50)	50	3,17	1,55	36,00	170,64	0,05	0,03	0,13	10,1	9,94	32,16	6,54
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
	Итого по подменю:	7,52	5,30	42,00	245,79	0,11	0,29	1,18	40,1	189,94	167,16	27,54	

УЖИН

ТТК №8	ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	14,87	7,32	6,46	151,24	0,25	1,76	26,15	6452,2	11,67	249,28	17,41
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,75	4,83	18,33	127,76	0,14	0,11	21,81	23,5	14,76	64,16	27,48
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ).	180	0,06	0,01	9,25	37,28			2,48		2,80	1,40	0,77
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:	20,32	12,54	53,76	409,14	0,43	1,89	50,44	6475,7	37,83	349,04	53,46	

Итого за день: 0,00 руб. 56,53 53,81 217,79 1581,39 0,92 2,77 141,88 6613,4 389,41 912,21 221,21

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,52	22,43	22,96	22,07
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	50,60	53,89	32,18	41,02
Полдник: 15 %	17,90	11,28	20,69	17,56
Ужин: 25 %	48,38	26,68	26,48	29,22
Итого за день: 100 %	134,60	114,49	107,29	112,96

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Заг. производством

Васильев

Калькулятор

Васильев

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/Ямщикова Н.И.

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ 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

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,57	4,97	23,99	159,02	0,07	0,13	1,03	23,1	16,78	20,85	15,29
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ)(170)	170	2,79	2,38	12,67	83,27	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00
Итого по подменю:			11,98	11,26	52,08	357,64	0,14	0,31	2,21	52,6	134,81	109,57	43,32

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
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 (30)	30	0,43	1,53	2,51	25,49	0,01	0,01	2,85		10,55	12,29	6,27
82/2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	180	1,56	4,89	6,74	77,17	0,05	0,04	25,53	7,2	36,32	38,76	17,33
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. (180)	180	14,96	24,75	28,23	395,50	0,21	0,13	36,45	21,6	21,69	105,56	42,02
526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	10,44	43,32	0,01	0,01	3,00		5,03	3,30	2,70
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40
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:			18,95	31,59	62,72	610,90	0,31	0,20	67,83	28,8	80,19	187,61	74,72

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества,				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг				
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		
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70						2,0	5,80	18,00	4,00		
Итого по подменю:			8,70	6,46	36,48	238,86	0,02	0,01				2,0	5,80	18,00	4,00		

УЖИН

300/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(180)	180	26,35	13,91	15,98	294,49	0,18	0,35	4,16	128,6	77,60	337,95	64,55
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-РЫЙ ВАРИАНТУ(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:			29,65	14,39	49,69	446,83	0,24	0,37	4,16	128,6	88,67	380,74	74,33
Итого за день:			69,78	63,80	211,07	1697,53	0,72	0,90	76,20	212,1	316,47	702,92	200,37

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,52	23,96	25,66	25,55
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	45,12	67,21	30,90	43,64
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	70,60	30,62	24,48	31,92
Итого за день: 100 %	166,14	135,74	103,98	121,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

Зав. производством  /  Калькулятор //

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/Ямщикова Н.И.

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 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(140)	140	5,01	4,50	26,57	166,78	0,11	0,13	0,89	20,0	34,93	106,02	24,86	
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	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: 11,69 9,12 64,09 385,15 0,19 0,34 2,70 33,5 61,20 126,56 48,36											

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	30	0,76	3,09	3,12	43,33	0,02	0,02	17,33		19,77	15,08	7,56	
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(180)	180	2,19	3,53	9,46	78,35	0,06	0,08	13,49	17,1	23,62	35,24	20,18	
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ	60	10,77	5,38	6,23	116,44	0,02	0,03	0,20	1,5	4,38	7,23	3,71	
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82	0,07	0,02		19,8	8,45	34,75	6,12	
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	
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	

№ 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:													19,63	16,31	70,02	505,36	0,20	0,16	31,02	38,4	63,09	120,00	43,97

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	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00										
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50	15,20	10,45	8,55											
Итого по подменю:													9,18	10,26	41,76	296,14	0,19	0,34	17,50	44,2	50,71	64,23	44,13

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(35)	35	0,04	0,04	6,01	24,44			0,79		1,82	1,68	0,71											
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76											
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:													34,71	13,39	57,70	489,95	0,13	0,46	4,04	53,5	195,90	309,05	50,48	
Итого за день:													0,00 руб.	75,71	49,18	243,67	1719,90	0,72	1,31	57,26	169,7	377,90	626,84	190,94

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	27,83	19,40	31,57	27,51
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	66,60	49,98	34,49	43,10
Полдник: 15 %	21,86	21,83	20,57	21,15
Ужин: 25 %	82,64	28,49	28,42	35,00
Итого за день: 100 %	200,12	119,91	120,03	129,85

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,9

Зав. производством

Калькулятор

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456352

Владелец Талантова Оксана Сергеевна

Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025