

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Акварельки»



Ю.С. Талантова/

МП /

«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Семья Вкусов»

Директор



/Н.И. Ямщикова/

МП /

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"

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 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	Мg	Fe				

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	16,34
ТК 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	17,60
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	0,36
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07
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	34,37

2-ой ЗАВТРАК

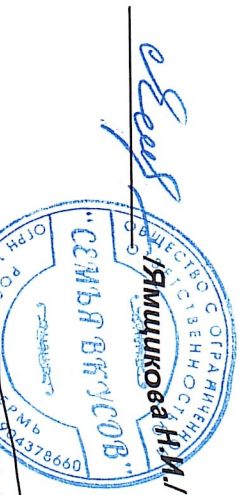
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

ТТК № 10	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ(30)	30	0,46	1,58	3,11	28,48	0,02	0,02	4,20		4,56	13,35	5,82	0,23
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	0,7
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	0,9
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,05		23,79	95,38					0,23			0,0
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,0
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	0,0
Итого по подменю:			19,46	30,06	64,69	607,11	0,19	0,15	78,90		92,37	139,77	57,66	2,0

ПОЛДНИК

Итого по подменю:			19,46	30,06	64,69	607,11	0,19	0,15	78,90		92,37	139,77	57,66	2,0
-------------------	--	--	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	--	-------	--------	-------	-----



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг											Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe									
	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(95)	95	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:			7,74	5,12	30,75	200,04	0,13	0,34	10,76	36,0	236,00	190,65	37,35	2,59									

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	3,15
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	4,82
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-РЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			17,13	8,42	52,59	354,62	0,25	0,23	22,23	52,9	50,69	235,51	66,51	8,84
Итого за день: 0,00 руб.			57,90	55,15	214,39	1585,38	0,77	1,06	116,05	141,1	528,77	747,07	225,87	49,88

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

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 %	46,33	63,96	31,87	43,36
Полдник: 15 %	18,43	10,89	15,15	14,29
Ужин: 25 %	40,79	17,91	25,91	25,33
Итого за день: 100 %	137,86	117,34	105,61	113,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

Зав. производством

В. Сидоров

Калькулятор

В. Сидоров

"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ" "ЧЛЕНСКИЙ КОДЕКС"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 2

№ 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

17/1/3	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	21,20
39/1/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ый ВАР) 170	170	2,79	2,38	12,67	83,27	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
117/1/3	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
111/1/3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
Итого по подменю:			9,29	10,72	42,90	305,25	0,13	0,31	2,48	45,0	38,61	43,22	39,65	38,97

2-ой ЗАВТРАК

537/1/3	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

17/1/3	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ	30	0,48	3,03	0,98	33,06	0,01	0,01	7,59		12,59	9,33	4,31	0,8
133/1/3	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	8,1
Итого по подменю:			2,12	7,87	10,83	122,62	0,06	0,06	23,46	7,2	43,73	51,79	24,04	8,9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (50)	50	7,55	3,39	23,42	154,37	0,06	0,09	0,04	21,1	31,55	70,19	9,90	30,00				
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	30,53				
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	30,53				

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	0,93	
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26				0,32	0,04	0,03	0,03	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			23,15	16,10	44,09	413,86	0,15	0,09	17,95	24,41	95,07	34,00	1,80	
Итого за день: 0,00 руб.			72,09	55,39	194,74	1565,77	0,90	3,22	92,34	8770,8	223,38	737,28	194,25	83,71

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	22,12	22,81	21,13	21,80
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	65,24	45,38	33,09	40,73
Полдник: 15 %	27,98	15,19	15,01	16,65
Ужин: 25 %	94,29	52,68	21,72	39,83
Итого за день: 100 %	210,81	136,28	95,93	122,11

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,2

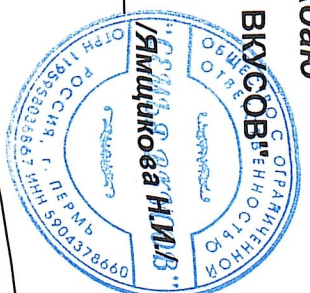
"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

С. С. С.



День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 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

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	14,61
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	9,03
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	0,36
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13
Итого по подменю:			7,18	6,75	52,62	299,89	0,12	0,20	1,57	26,0	27,54	54,77	32,36	24,13

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	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	30	0,32	3,08	1,90	36,55	0,01	0,01	8,09		9,26	6,12	3,53	0,7
64/2011	РАССОЛЫНИК 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	1,1
Итого по подменю:			2,21	8,24	13,61	137,38	0,10	0,07	20,18	14,4	28,84	63,11	25,53	1,8

№ 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	Fe				

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 5,04

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
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70								2,09
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	2,51
Итого по подменю:			9,08	6,84	45,79	281,04	0,05	0,03	9,50	2,0	21,00	28,45	12,55	0,25

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	0,25
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	12,95
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (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:			15,71	22,95	35,95	413,10	0,14	0,52	4,94	263,0	78,37	223,57	39,82	14,11
Итого за день: 0,00 руб.			48,83	53,54	212,72	1527,85	0,66	1,04	178,33	329,6	213,02	593,81	176,94	47,19

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

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	35,96	33,63	35,04
Полдник: 15 %	21,62	14,55	22,56	20,07

"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"



День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 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	Мg	Fe				

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	16,45
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03
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	0,36
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01			20,0	1,20	1,50	0,01
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	16,85

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	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

571/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	30	0,42	3,03	2,44	38,64	0,01	0,01	2,72		10,35	11,87	6,00	0,3
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	0,5
Итого по подменю:			2,01	7,21	10,60	115,27	0,07	0,06	17,88	46,8	44,34	54,20	22,02	0,8

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

Итого по подменю:

16,95 28,93 68,13 600,63 0,19 0,12 18,06 61,3 54,88 125,35 38,07 5,22

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	1,27
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(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50	15,20	10,45	8,55	2,09	3,51

Итого по подменю:

8,28 8,89 46,11 297,54 0,15 0,31 10,60 37,9 203,08 178,32 35,38 7,87

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(50)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	0,01
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			9,0:
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	0,2:
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	0,6
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	1,7,

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 17,7

Итого за день: 0,00 руб.

69,36 62,31 233,49 1772,02 0,68 1,12 33,04 199,1 489,61 704,13 170,92 44,

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

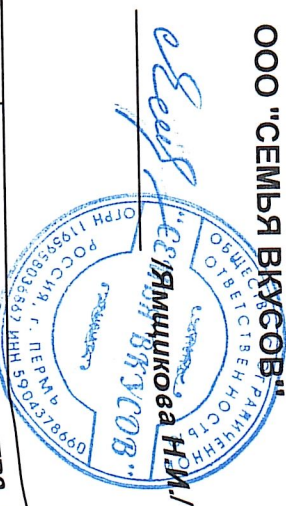
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,45	21,11	24,58	22,85
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	40,36	61,55	33,56	42,90
Полдник: 15 %	19,71	18,91	22,71	21,25

"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"



День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 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	Мg	Fe				

ЗАВТРАК

168/2011	КАША РЯЧНЕВАЯ 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	15,23
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	27,03
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	0,36
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07
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	42,69

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

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	0,5
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	3,1
Итого по подменю:			2,51	4,11	16,52	113,08	0,10	0,07	13,83	31,8	14,89	57,30	19,91	3,6

№ 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	Fe		

Итого по полдню:

18,29 13,86 61,36 443,30 0,22 0,19 80,02 37,4 101,60 150,35 61,60 6,71

ПОЛДНИК

608/13	ПРЯНИК(50)	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40	
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	30,00	
			Итого по полдню:	7,15	6,10	44,55	261,70	0,10	0,24	1,95	15,0	26,50	25,15	25,50	30,40

Итого по полдню:

УЖИН

277/2016	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	60/30	10,24	3,50	9,81	111,66	0,07	0,08	0,64	6,6	22,41	112,92	28,20	4,00		
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	4,42		
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
			Итого по полдню:	14,64	8,26	50,47	334,77	0,23	0,19	20,63	28,3	42,87	199,48	59,82	9,18	
			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	90,38

Итого по полдню:

Итого за день: 0,00 руб.

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 %	63,74	38,98	30,23	36,95
Полдник: 15 %	17,02	12,98	21,95	18,69
Ужин: 25 %	34,86	17,57	24,86	23,91



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

Handwritten signature



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 6

№ 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

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	18,62
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	17,40
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01	0,05		5,70	19,50	3,90	0,36
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16					1,40	0,90	0,70	0,13
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	36,51

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	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

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	0,15
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,51	3,06	16,03	109,66	0,18	0,07	12,78	14,4	30,51	84,40	31,03	1,50
Итого по подменю:			4,75	3,09	16,54	112,93	0,19	0,08	14,28	14,4	37,41	91,60	35,23	1,65

Итого по меню:			25,39	21,82	80,52	499,33	0,41	0,49	6,31	66,9	106,63	215,07	100,14	54,56
----------------	--	--	-------	-------	-------	--------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------

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

Итого по подменю:

22,45 31,45 61,02 617,00 0,33 0,16 19,03 40,5 57,94 194,75 89,63 4,82

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	4,54
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ. (150)	150	6,00	3,75	18,00	129,75								4,54
Итого по подменю:			10,60	9,88	43,40	304,96	0,10	0,09	6,05	29,2	14,51	53,63	14,58	4,54

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	0,25	
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	1,2,95
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОННОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,65	
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	1,4,1	
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	61,3

Итого за день: 0,00 руб.

59,40 74,01 204,35 1721,06 0,80 1,08 34,33 365,3 207,45 592,42 210,95

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,14	20,49	26,54	24,48
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	53,45	66,91	30,06	44,07
Полдник: 15 %	25,24	21,02	21,38	21,78
Ужин: 25 %	37,40	48,83	17,71	29,51



"Согласовано"

День 7



"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВА"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 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																		
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	17,63				
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	0,36				
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	0,07				
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	35,66				
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	1,40				

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														
171/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,48	3,03	0,98	33,06	0,01	0,01	7,59		12,59	9,33	4,31	1,40
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	3,71
Итого по подменю:			2,34	6,94	13,78	126,86	0,07	0,07	20,69	21,6	44,97	62,95	27,31	5,11

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
			Итого по подменю: 19,02 16,63 71,22 510,54 0,19 0,13 20,89 42,9 64,67 132,63 43,54 5,87														

ПОЛДНИК

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
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	9,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			35,88	14,47	59,25	510,69	0,15	0,53	1,36	58,0	197,97	306,07	55,34	17,75

УЖИН

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	32,41
Итого за день: 0,00 руб.			75,59	47,85	226,59	1639,14	0,70	1,25	37,97	169,0	450,71	640,24	204,54	93,05

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 %	65,48	44,87	35,08	41,76
Полдник: 15 %	16,00	9,30	15,07	13,47

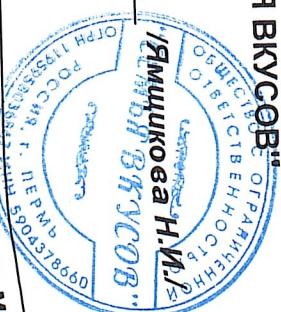


"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

Handwritten signature



День 8

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	Мg	Fe				

ЗАВТРАК

274/13	КАШЛА 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	17,95
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	9,03
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
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	27,23

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

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	1,4
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	4,4
Итого по подменю:			6,28	12,19	16,68	201,53	0,11	0,12	20,91	21,6	28,25	128,45	37,51	5,8

УЖИН

111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
Итого по подменю:			0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01

Итого

Итого по подменю:			13,47	26,36	63,39	685,79	0,21	0,37	3,74	69,1	34,06	101,89	64,35	23,43
-------------------	--	--	-------	-------	-------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	-------

N рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
			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 8,50															

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	0,72
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
			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 0,87											

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	9,76
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	4,82
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	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	0,62
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	15,49
			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 53,49											
			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 %	70,26	73,66	32,18	49,34
Полдник: 15 %	17,90	11,28	20,69	17,56
Ужин: 25 %	48,38	26,68	26,48	29,22



"Согласовано"

День 9

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 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																												
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	16,15														
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	17,40														
1177/13.	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07														

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				
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			
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70	0,03	0,02	9,50			15,20	10,45	8,55	2,09			
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	2,09			
Итого по подменю:			9,08	6,84	45,79	281,04	0,05	0,03	9,50	2,0	21,00	28,45	12,55	2,51				

УЖИН

300/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(180)	180	26,37	13,91	15,98	294,58	0,18	0,35	4,15	128,7	77,63	338,10	64,57	5,95
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					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:			29,67	14,39	49,69	446,92	0,24	0,37	4,15	128,7	88,70	380,89	74,35	7,04

Итого за день: 0,00 руб. 70,18 64,18 220,38 1739,80 0,75 0,92 85,69 212,2 331,70 713,52 208,94 49,02

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"



День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 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	Мг	Fe	
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	14,23	
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	27,03	
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	0,36	
									0,05		1,40	0,90	0,70	0,13	

№ 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				

Итого по подменю:

19,44 15,89 69,21 497,58 0,19 0,16 15,79 38,4 55,62 116,02 40,91 10,70

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
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00

Итого по подменю:

6,54 6,46 23,34 177,66 0,09 0,28 2,34 20,0 31,00 18,18 29,20 36,42

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	7,87
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (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: 6,54 6,46 23,34 177,66 0,09 0,28 2,34 20,0 31,00 18,18 29,20 36,42

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456352

Владелец Талантова Оксана Сергеевна

Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025