

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Акварельки»

_____ /С.С. Талантова/

МП



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Семья вкусов»

Директор

_____ /Н.И. Ямдликсова/

МП



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"



День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

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	18,52		
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	20,69		
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01	0,11	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11	
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	39,68		

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(50)	50	0,76	2,64	5,17	47,46	0,04	0,03	7,00	7,60	22,25	9,70	0,75
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	1,0
ТТК №329/202	БИЛГУС (200)	200	15,80	27,29	8,92	344,47	0,06	0,08	69,78	77,81	58,81	31,22	0,0
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФРУКТОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(180)	180	0,06		28,55	114,45				0,27			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	0,1
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01		5,75	26,50	6,25	0,1
Итого по подменю:			21,79	32,74	81,44	707,55	0,24	0,18	89,98	107,59	171,40	69,21	3,1

ПОЛДНИК

№ 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				
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ	50	5,35	0,60	35,60	169,20	0,08	0,02			12,00	45,50	9,00	0,20				
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	2,20				
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	3,20					
Итого по подменю:			11,55	6,00	53,40	313,80	0,19	0,38	11,40	40,0	268,00	236,50	46,00	3,20				

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	4,20	
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	5,15	
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	0,03	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78	
Итого по подменю:			21,39	9,88	58,22	407,30	0,29	0,28	22,66	64,4	61,34	287,46	78,73	10,38	
Итого за день :			0,00 руб.	70,73	62,78	265,41	1909,48	0,95	1,25	128,56	171,6	641,43	918,73	268,39	57,96

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 %	40,35	54,57	31,20	39,31
Полдник: 15 %	21,39	10,00	20,46	17,43
Ужин: 25 %	39,61	16,47	22,31	22,63
Итого за день: 100 %	130,98	104,63	101,69	106,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8

Заг. производством



Калькулятор





"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
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	28,27				
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	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				
			11,19	12,43	50,04	356,72	0,15	0,39	3,12	52,0	46,93	48,86	48,56	49,11				

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	1,40
			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:

ОБЕД

171/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(50)	50	0,80	5,05	1,63	55,11	0,01	0,01	12,65		20,99	15,56	7,18	0,94
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	9,2
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	9,4
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	0,4
500/2018	НАПИТОК МОРОЖЕНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18	0,03	0,03	5,31		15,69	23,90	17,00	1,1
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	0,1
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,1

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
			Итого по подменю:	33,85	36,21	91,08	825,50	0,59	3,08	79,58	10966,1	119,61	627,51	103,35	13,00			

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	0,53	
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	40,00	
			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	40,53

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	1,14			
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРЯНТ)(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:	27,29	19,05	52,43	490,27	0,20	0,11	21,94	30,01	117,16	41,78	2,23		
			Итого за день:	0,00 руб.	85,98	76,18	236,47	1,975,16	1,09	3,98	109,28	11059,2	263,10	870,92	235,59	106,27

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 %	62,69	60,35	34,90	45,86
Полдник: 15 %	24,35	13,98	12,57	14,41
Ужин: 25 %	50,54	31,75	20,09	27,24
Итого за день: 100 %	159,22	126,97	90,60	109,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,8

Заг. производством  Калькулятор 



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"



День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
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	2	5,16	17,10			
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	10,00			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01						3,90	0,00			
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05					0,70	0,00			
			8,11	7,84	58,10	335,35	0,13	0,23	1,83	30,8	31,25	62,42	3	7,78	28,00			

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(50)	50	0,54	5,12	3,16	60,92	0,01	0,01	13,48		15,44	10,21		5,88	
139/13	РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ(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	
431/13	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	

№ рел.	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:			19,53	20,27	81,55	586,73	0,39	0,31	169,63	40,5	91,80	326,37	99,93	5,94			

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	1,05
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00							2,20
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	3,25
Итого по подменю:			12,15	10,30	71,00	425,30	0,07	0,05	10,00	5,0	30,50	56,00	19,00

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	0,31
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,45	19,77	3,52	245,84	0,09	0,51	0,75	61,59	180,69	19,17	13,89
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	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01		5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01		5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			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:			57,67	63,94	263,83	1861,38	0,78	1,16	189,17	358,5	247,91	701,07	207,19

Итого за день: 0,00 руб. 57,67 63,94 263,83 1861,38 0,78 1,16 189,17 358,5 247,91 701,07 207,19 54,18

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 %	22,50	17,17	27,20	23,63
Ужин: 25 %	32,19	42,38	16,51	26,15
Итого за день: 100 %	106,80	106,57	101,08	103,41

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,6

Заг. производством



Калькулятор





"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

День 4



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
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	19,98				
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14							0,33	0,02				
1177/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01					5,70	19,50				
1111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01					20,0	1,20				
			8,92	11,12	56,40	361,28	0,21	0,18	1,24	46,7	30,90	101,63	45,47	20,38				

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

Итого по подменю:

ОБЕД

57/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(50)	50	0,69	5,04	4,05	64,35	0,01	0,02	4,53				17,19	19,75
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	3,2
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	0,1
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	0,1
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00							0,27	0,1
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01					4,00	13,00
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01					4,60	21,20
			1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01					4,60	21,20

№ 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: 20,39 35,13 81,60 724,07 0,22 0,16 21,58 70,6 68,80 152,21 46,94 6,26

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

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 3,67

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(50)	50	0,02		7,93	31,79					0,08			0,01
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	10,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю: 36,69 14,69 67,75 549,90 0,17 0,54 1,42 58,5 200,89 314,63 57,99 18,97

Итого за день: 0,00 руб. 76,25 71,20 264,45 2003,36 0,78 1,28 37,69 223,7 571,47 799,34 197,23 50,68

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 %	37,76	58,55	31,26	40,23
Полдник: 15 %	18,06	16,93	18,62	18,05
Ужин: 25 %	67,94	24,48	25,96	30,55
Итого за день: 100 %	141,20	118,67	101,32	111,30

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

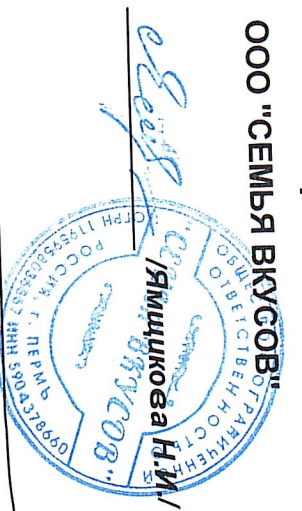
Зав. производством  / Калькулятор 



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"



День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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 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	16,75				
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	30,03				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01					3,90	0,36				
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	0,11				
			16,69	15,04	64,24	459,06	0,23	0,45	3,11	70,5	215,22	231,75	61,71	47,25				

Итого по подменю:

2-ой ЗАВТРАК		Итого по подменю:														
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		
			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 (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81	0,06	0,03	9,25		6,84	29,34	10,85	0,65		
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	3,7		
417/13	БИТОЧКИ 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	1,2		
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	1,1		
ТТК 528/13	КОМПЛОТ 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	0,1		
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	0,1		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,1		

№ рещ.	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				

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 8,13

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	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30		20,0	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00

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 40,40

УЖИН

277/2016	ТЕФТЕЛИ 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		4,43
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		5,15
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-РЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26				0,32	0,04	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: 17,48 9,54 63,17 408,47 0,28 0,23 22,80 32,5 51,14 233,16 69,08 10,67

Итого за день: 0,00 руб. 65,49 48,91 263,10 1754,53 0,93 1,23 127,26 165,4 430,09 687,07 243,80 107,85

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 %	59,54	36,80	30,15	35,67
Полдник: 15 %	15,83	12,25	17,97	16,00
Ужин: 25 %	32,37	15,90	24,20	22,69
Итого за день: 100 %	139,57	90,18	100,80	102,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,5

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"



День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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																		
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	21,10				
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	20,47				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	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:			11,31	10,82	58,58	376,95	0,24	0,34	2,65	36,8	55,90	126,40	71,53	42,06				

№ 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				
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

№ 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				
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	1,7				
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)200	200	5,01	3,40	17,81	121,84	0,20	0,07	14,20	16,0	33,90	93,78	34,48	0,1				
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	0,1				
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	4,1				
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	0,1				
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	0,1				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,1				

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 8,02

ПОЛДНИК

№ 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			
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.	200	8,00	5,00	24,00	173,00											
Итого по подменю:			12,60	11,13	49,40	348,21	0,10	0,09	6,05	29,2	14,51	53,63	14,58	4,54			



УЖИН

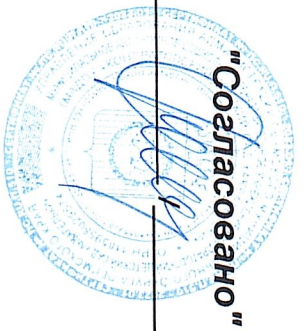
19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (50)	50	0,57	5,17	4,67	67,50	0,03	0,03	2,20		11,93	24,30	16,72	0,31
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,45	19,77	3,52	245,84	0,09	0,51	0,75	282,1	61,59	180,69	19,17	13,89
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,24	41,28			2,76		3,09	1,54	0,84	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			17,38	25,43	43,08	470,70	0,18	0,56	5,71	282,1	87,36	249,28	46,48	15,33
Итого за день: 0,00 руб.			75,60	92,83	259,69	2176,70	1,08	1,26	38,67	413,7	244,29	776,62	312,93	71,35

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,13	18,85	22,44	21,21
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	62,61	75,58	37,75	52,09
Полдник: 15 %	23,33	18,55	18,93	19,35
Ужин: 25 %	32,30	42,85	16,51	26,30
Итого за день: 100 %	140,30	156,00	99,50	121,35

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,4

Зав. производством  / Калькулятор 



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
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	18,80				
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	20,69				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	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.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11				
			15,57	14,58	59,43	431,15	0,25	0,38	2,58	66,4	193,10	202,10	77,25	39,96				

Итого по подменю:

2-ой ЗАВТРАК		Итого по подменю:													
№ реч.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Калорийн. ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
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	
			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(50)	50	0,80	5,05	1,63	55,11	0,01	0,01	12,65		20,99	15,56	7,18	0,28
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	1,21
417/13	ШНИЦЕЛЯ 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	3,7
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	0,7
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,1
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	0,1
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,1

Итого по подменю:

23,12 20,84 86,04 624,09 0,23 0,16 27,37 49,2 82,00 164,04 53,29 7,03

ПОЛДНИК

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			
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ	50	5,35	0,60	35,60	169,20	0,08	0,02				12,00	45,50	9,00	0,80		
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	2,20			
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	2,20			
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	43,00			

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	7,87	
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(50)	50	0,02		7,93	31,79					0,08			0,01	
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	10,03	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78	
Итого по подменю:			36,69	14,69	67,75	549,90	0,17	0,54	1,42	58,5	200,89	314,63	57,99	18,97	
Итого за день:			0,00 руб.	87,23	56,21	278,12	1967,04	0,85	1,43	45,97	194,2	538,99	744,47	238,53	110,36

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,98	25,02	22,77	24,19
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	42,81	34,73	32,97	34,67
Полдник: 15 %	21,02	10,00	21,00	17,70
Ужин: 25 %	67,94	24,48	25,96	30,55
Итого за день: 100 %	161,69	94,40	106,56	109,51

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,2

Зае. производством

В.Сев

Калькулятор

В.Сев



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"



День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
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	20,34				
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	10,03				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	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:	8,38	11,56	56,24	362,52	0,11	0,27	1,95	51,8	31,50	61,73	38,06	30,74			

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	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	0,45

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	1,31
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	5,0
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	1,2
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	1,1
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	0,1
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	0,1
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,1

№ 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:															
			26,85	32,75	80,33	723,46	0,37	0,42	103,82	56,8	153,72	423,95	125,25	10,14				

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	0,73
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
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	0,93

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	15,52	
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	0,08	
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	0,28	
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	0,78	
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	21,81	
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	65,02

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

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 %	67,56	72,65	30,78	47,75
Полдник: 15 %	16,63	10,87	16,87	15,04
Ужин: 25 %	54,56	23,98	25,02	28,25
Итого за день: 100 %	155,19	126,93	98,08	113,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1

Зав. производством

В.С.С.

Калькулятор

В.С.С. //

"Согласовано"



"Утәерждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"



День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
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	17,78				
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	20,47				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	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.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11				
			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	38,72			

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	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(50)	50	0,71	2,55	4,19	42,52	0,01	0,02	4,76		17,61	20,52	10,47	0,6
147/13	ЩИ 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	1,1
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					
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01						
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01						
			Итого по подменю:	22,14	36,06	78,07	725,31	0,36	0,25	73,90				

ПОЛДНИК

Итого по полдню:

22,14 36,06 78,07 725,31 0,36 0,25 73,90

№ 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									
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														2,20			
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							3,25			
			Итого по подменю:	12,15	10,30	71,00	425,30	0,07	0,05	10,00	5,0	30,50	56,00	19,00									

УЖИН

300/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	200	29,28	15,45	17,76	327,21	0,20	0,38	4,62	142,9	86,23	375,50	71,72							6,61	
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03							0,03	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50							0,28	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25							0,78	
			Итого по подменю:	32,58	15,93	52,48	483,57	0,26	0,40	4,62	142,9	97,34	418,29	81,50							7,70
			Итого за день:	81,50	76,03	268,27	2083,28	0,85	1,08	93,07	246,5	414,55	847,96	243,24							56,10

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,17	22,73	21,69	22,54
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	41,00	60,10	29,91	40,29
Полдник: 15 %	22,50	17,17	27,20	23,63
Ужин: 25 %	60,33	26,55	20,11	26,86
Итого за день: 100 %	150,93	126,72	102,79	115,74

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"



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	Мg	Fe				

ЗАВТРАК

168/2011	КАШКА ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ(170)	170	6,08	5,53	32,38	203,56	0,13	0,16	1,08	24,6	42,46	128,91	30,19	17,25
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	30,03
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	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:			13,35	10,63	71,68	435,72	0,22	0,40	3,08	39,6	70,86	149,46	55,79	47,77

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(50)	50	0,95	4,45	3,85	59,25	0,01	0,03	3,50		20,50	18,50	7,50	0,31
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	6,5
Итого по подменю:			3,39	8,37	14,36	146,30	0,08	0,12	18,49	38,0	46,74	57,65	29,92	6,81

№ 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	Fe				

Итого по подмену:

23,64 19,82 85,23 613,81 0,23 0,20 18,72 44,2 71,87 146,69 50,54 12,43

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	1,05
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	40,00
Итого по подмену:			9,35	9,90	46,60	312,90	0,12	0,33	2,60	25,0	42,50	45,20	38,00	41,05

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(50)	50	0,02		7,93	31,79					0,08			0,01
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	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подмену:			35,35	13,45	65,57	524,65	0,15	0,46	3,53	53,5	196,62	316,08	51,80	9,01

Итого за день: 0,00 руб. 82,19 53,90 279,18 1930,38 0,73 1,40 29,93 162,4 388,85 664,43 200,13 111,66

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 %	62,07	41,70	32,66	38,90
Полдник: 15 %	17,31	16,50	17,85	17,38
Ужин: 25 %	65,46	22,42	25,12	29,15

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456352

Владелец Талантова Оксана Сергеевна

Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025