

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Акварельки»

_____ О.С. Талантова/

МП



Директор

_____/Н.И. Ямщикова/

«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Семья Вкусов»

Примерное десятидневное меню

Период: Межсезонье 2025 г.

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)

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																							
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									
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	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	3,10	28,47	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	0,71
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	0,99
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,05		23,79	95,38					0,23			0,02
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.(20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			19,46	30,06	64,68	607,10	0,19	0,15	78,90		92,37	139,77	57,66	2,68

ПОДПИСИ

№ 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				
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01		4,80	18,20	3,60	0,32					
535/13	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15				
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(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:			6,87	4,37	29,55	185,01	0,12	0,29	10,55	30,0	200,00	163,65	33,15	2,56				

УЖИН

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-ЫЙ 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.			57,03	54,40	213,18	1570,34	0,76	1,01	115,84	135,1	492,77	720,07	221,67	49,85

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 %	46,33	63,96	31,87	43,36
Полдник: 15 %	16,36	9,30	14,56	13,22
Ужин: 25 %	40,79	17,91	25,91	25,33
Итого за день: 100 %	135,79	115,74	105,02	112,17

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

Зав. производством  //

Калькулятор  //

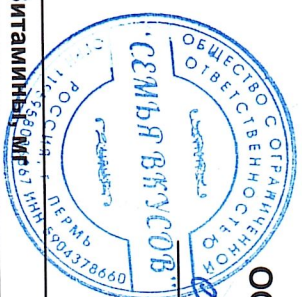
"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

Е.Е.Е.Е.Е. / Ямщикова Н.И.



День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминный состав						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
391/2011	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
1177/13	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:			10,15	13,26	47,45	349,65	0,22	0,31	2,26	52,5	49,43	114,07	62,22	36,39

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

17/13	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	0,17
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	0,88
ТТК № 3	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,31	5,58	7,30	128,61	0,20	1,31	19,79	4643,4	16,74	200,07	16,62	9,65
300/2013	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(110)	110	3,40	5,16	21,42	145,68	0,07	0,04	3,11	26,4	13,93	39,98	13,12	0,66
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	1,05
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			20,32	19,20	69,39	531,51	0,39	1,45	51,67	4677,0	96,69	343,44	77,18	13,14


№ 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														
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	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 полднику:	11,75	7,14	30,47	233,12	0,12	0,32	1,99	36,1	52,55	30,90	30,53														

УЖИН																		
№ 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				
41/1/13	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (180)	180	23,26	20,23	32,62	405,58	0,04	0,03	1,41	8,81	73,81	25,89	0,56					
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	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 ужину:	25,90	20,61	61,40	534,70	0,08	0,05	1,41	17,73	108,05	33,72	1,43				

Итого по полднику: 25,90 20,61 61,40 534,70 0,08 0,05 1,41 17,73 108,05 33,72 1,43
Итого за день: 0,00 руб. 68,62 60,31 218,81 1692,28 0,82 2,14 59,33 4765,7 223,40 642,90 208,02 82,89

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени						
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %		
Завтрак: 20 %	24,17	28,21	23,37	24,98		
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09		
Обед: 35 %	48,38	40,85	34,18	37,96		
Полдник: 15 %	27,98	15,19	15,01	16,65		
Ужин: 25 %	104,29	63,89	30,25	49,36		
Итого за день: 100 %	206,00	148,36	107,79	132,05		

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,5

Зае. производством  11
Калькулятор  11



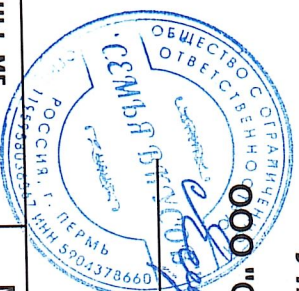
"Согласовано"

"Утверждено"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/ Ямщикова Н.И.

День 3



ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/ Ямщикова Н.И.

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																		
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	0,05	5,70	19,50	3,90	0,36	0,13				
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																		
№ 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				
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																		
№ 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				
16/18	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,26	1,83	0,79	20,65	0,01	0,01	1,66	6,95	8,46	4,00	0,18					
160/13	СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПНОЙ(180)	180	1,80	4,91	10,22	92,31	0,05	0,04	14,43	7,2	25,42	52,99	14,87	0,54				
387/2013	ПУДИНГ МЯСНОЙ(60)	60	11,85	23,43	0,11	258,71	0,01	0,04	34,8	4,97	15,08	0,86	0,19					
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА,(110)	110	2,73	2,44	14,87	92,42	0,09	0,05	10,4	4,92	64,85	43,00	1,45					
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	0,28					
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01			2,00	6,50	1,40	0,11					
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62					
Итого по подменю:			18,81	33,04	58,32	605,92	0,20	0,17	133,09	52,4	54,31	170,52	70,57	3,37				

№ 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										
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. (150)	150	6,00	3,75	18,00	129,75																		
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 подмену:			7,88	6,09	42,19	255,09	0,05	0,03	9,50	2,0	21,00	28,45	12,55	2,51										

№ 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									
УЖИН																							
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ(40)	40	0,65	3,33	3,88	48,09	0,03	0,03	3,71			11,01	22,98	14,06	0,35								
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 подмену:			15,90	22,14	36,10	407,19	0,15	0,52	6,89	263,0	79,84	227,11	40,50	14,21									
Итого за день: 0,00 руб.			50,27	68,12	199,33	1611,39	0,53	0,93	153,05	343,4	189,69	487,85	159,98	45,62									

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 %	44,79	70,30	28,73	43,28
Полдник: 15 %	18,76	12,96	20,78	18,22
Ужин: 25 %	37,86	47,11	17,78	29,08
Итого за день: 100 %	119,69	144,94	98,19	115,10

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,0

Зав. производством  11
 Калькулятор  11



"Составлено"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/ Ямщикова Н.И.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 4

№ рц.	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(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 ВАРЯНТ)(180)	180			9,03	36,13							0,30	0,02	0,01	0,03
1177/13	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
1111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01			20,0	1,20	1,50			0,01
			7,75	9,92	49,90	319,86	0,18	0,15	1,02	41,8	26,68	87,39	38,13	16,85		

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

Итого по подменю:

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	0,40
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	0,57
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	2,89
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	0,62
ТТК 527/13	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
			16,96	27,43	68,20	587,48	0,19	0,12	18,19	61,3	55,08	125,77	38,34	5,24

Итого по подменю:

№ 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	Fe														
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														
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														
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 полдню:			8,13	8,89	47,16	301,14	0,15	0,28	11,50	22,9	44,08	43,47	35,38	33,36														

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 №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 ужину:			35,88	14,47	59,25	510,69	0,15	0,53	1,36	58,0	197,97	306,07	55,34	17,75						
Итого за день: 0,00 руб.			69,22	60,81	234,61	1762,47	0,68	1,09	34,07	184,1	330,81	569,70	171,19	74,60						

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 %	40,38	58,36	33,60	41,96
Полдник: 15 %	19,36	18,91	23,23	21,51
Ужин: 25 %	85,43	30,79	29,19	36,48
Итого за день: 100 %	164,81	129,38	115,57	125,89

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

Зав. производством *В. Соф* / /

Калькулятор *В. Соф* / /

"Создано"



"Утверждено"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/ Ямщикова Н.И.

День 5

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																	
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	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	0,01	0,04	0,07	21,0	98,00	58,00			
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84											
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	0,27
64/2011	РАССОЛЬНИК 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	0,79
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	3,20
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	1,06
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	0,88
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			18,25	16,52	61,03	465,74	0,24	0,20	83,83	28,7	110,39	167,64	70,20	6,93

№ 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					
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 полднику:	7,15	6,10	44,55	261,70	0,10	0,24	1,95	15,0	26,50	25,15	25,50	30,40				


УЖИН																
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	1,90		
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 №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 полднику:	15,19	8,01	51,90	340,47	0,25	0,23	23,17	54,8	51,01	222,91	65,10	7,59	
			Итого за день:	0,00 руб.	55,46	43,25	227,14	1519,64	0,80	1,07	113,73	154,7	355,22	614,00	219,23	89,01

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 %	63,64	44,64	30,06	38,56
Полдник: 15 %	17,02	12,98	21,95	18,69
Ужин: 25 %	36,17	17,04	25,57	24,32
Итого за день: 100 %	152,24	101,51	111,89	113,83

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,6

Зав. производством 

Калькулятор  11



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/ Ямщикова Н.И.

День 6

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																		
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			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13				
			10,14	9,63	53,88	342,70	0,22	0,30	2,31	32,5	49,63	113,47	62,92	36,51				

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

16/18	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,26	1,83	0,79	20,65	0,01	0,01	1,66		6,95	8,46	4,00	0,18
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	1,53
327/2021	ГУЛЯШ 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	0,11
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,(110)	110	2,73	2,44	14,87	92,42	0,09	0,05	3,60	10,4	4,92	64,85	43,00	1,45
ТТК 526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,53	51,98	0,01	0,01			6,03	3,96	3,24	0,82
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
			22,47	33,25	61,30	634,38	0,33	0,16	19,19	40,5	57,99	196,01	89,43	4,82

Итого по подменю:

№ 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								
ПОЛДНИК																						
572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(60)	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								
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 полднику:			8,80	9,88	32,45	253,96	0,16	0,32	8,00	44,2	35,51	53,78	35,58	34,54								

УЖИН														
ТТК № 14	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(180)	180	4,25	10,99	18,59	190,28	0,13	0,17	32,86	16,2	49,43	74,12	42,90	11,91
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
113/13	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 ужину:			6,95	11,38	47,53	320,29	0,17	0,19	35,34	16,2	60,81	109,70	51,46	12,82
Итого за день: 0,00 руб.			48,86	64,24	205,26	1594,63	0,89	0,98	66,84	133,5	210,94	479,96	243,39	90,09

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 %	53,50	70,74	30,20	45,31
Полдник: 15 %	20,95	21,02	15,99	18,14
Ужин: 25 %	16,55	24,21	23,41	22,88
Итого за день: 100 %	116,33	136,68	101,11	113,90

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,2

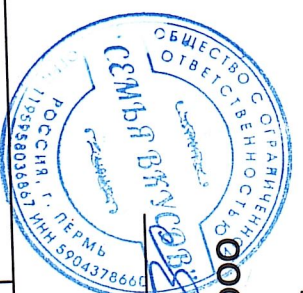
Зав. производством  / /

Калькулятор  / /



"Согласовано"

День 7



"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/ Ямцукова Н.И.

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																	
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	17,60			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01	0,01	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00			
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:			13,47	12,28	55,42	386,00	0,23	0,32	2,27	53,1	140,07	165,74	68,51	35,66			

2-ой ЗАВТРАК														
N рецеп.	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

N рецеп.	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,48	3,03	0,98	33,06	0,01	0,01	7,59		12,59	9,33	4,31	0,17
136/13	СВЕКОЛЫНК(180)	180	1,86	3,91	12,80	93,80	0,06	0,06	13,10	21,6	32,38	53,62	23,00	1,12
417/13	ШНЦЕЛЯ 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	3,20
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	0,62
ТТК 527/13	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			19,02	16,63	71,22	510,54	0,19	0,13	20,89	42,9	64,67	132,63	43,54	5,8

№ 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					
ПОЛДНИК																			
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01			4,80	18,20	3,60	0,32					
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					
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:			6,72	4,37	30,60	188,61	0,12	0,26	11,45	15,0	41,00	28,80	33,15	32,41					

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 №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
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	93,09

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
Ужин: 25 %	85,43	30,79	29,19	36,48
Итого за день: 100 %	200,17	111,30	111,62	122,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,7

Заг. производитель  //

Калькулятор  //



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/ Ямщикова Н.И.

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминный состав, мкг							Минеральные вещества, мг													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe													
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	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	0,01	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	1,40											
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	0,27											
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	1,10											
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	2,85											
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	1,04											
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	1,0											
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,1											
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	0,6											
Итого по подменю:														20,73	34,10	65,32	651,09	0,25	0,26	86,52	48,9	123,14	241,56	92,01	7,1

№ 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										
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										
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:			8,10	8,65	43,20	283,05	0,10	0,29	1,05	35,0	194,50	180,00	31,00	1,20										

УЖИН

ТТК 354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ(180)	180	21,94	8,22	33,33	295,04	0,51	2,36	68,18	8354,7	31,26	427,17	58,61	8,66
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)	20	0,26	0,74	1,65	14,25	0,01	0,01	1,35	4,0	1,03	3,20	1,66	0,08
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	0,22
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:			24,90	9,35	63,95	439,43	0,56	2,39	72,01	8358,7	43,69	465,97	68,84	9,65

Итого за день: 0,00 руб. 61,17 62,74 229,18 1725,82 1,01 3,19 163,32 8491,2 395,19 944,97 228,70 46,58

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 %	49,36	72,55	32,18	46,51
Полдник: 15 %	19,29	18,40	21,28	20,22
Ужин: 25 %	59,29	19,89	31,50	31,39
Итого за день: 100 %	145,64	133,49	112,90	123,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

Зав. производством  11

Калькулятор  11



"Согласовано"

/ Ямщикова Н.И.

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

День 9

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														
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	0,01	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00
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
			11,98	11,26	52,08	357,64	0,14	0,31	2,21	52,6	134,81	109,57	43,32	33,98

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

382/2011	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ(30)	30	0,38	3,03	2,06	36,97	0,01	0,01	2,52		9,59	11,05	5,72	0,35
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	0,58
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
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	0,98
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	0,6
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,1
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	0,6
			16,36	17,27	61,38	466,26	0,30	0,23	53,47	13,8	90,84	256,99	85,40	7,3

Итого по подменю:

№ 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				
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				
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ. (150)	150	6,00	3,75	18,00	129,75												
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 полднику:			9,55	5,68	63,31	342,57	0,08	0,05	9,63	10,1	25,14	42,61	15,09	2,81				

УЖИН														
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ(40)	40	0,65	3,33	3,88	48,09	0,03	0,03	3,71		11,01	22,98	14,06	0,35
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 №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 ужину:			16,50	22,23	40,87	429,52	0,17	0,52	4,41	263,0	79,53	234,32	41,72	14,39
Итого за день: 0,00 руб.			54,89	56,54	227,74	1639,29	0,70	1,12	71,72	339,6	337,32	650,49	189,53	59,90

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 %	38,95	36,74	30,24	33,30
Полдник: 15 %	22,74	12,09	31,19	24,47
Ужин: 25 %	39,29	47,30	20,13	30,68
Итого за день: 100 %	130,69	120,30	112,19	117,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Зае. производством  / /
 Калькулятор  / /

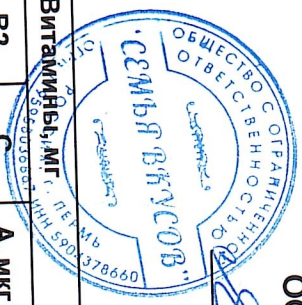


"Согласовано"

Handwritten signature

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)



ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

"Утверждаю"

Handwritten signature / Ямщикова Н.И.

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

ЗАВТРАК														
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	0,05		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:			11,69	9,12	64,09	385,15	0,19	0,34	2,70	33,5	61,20	126,56	48,36	41,75

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

ОБЕД														
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	0,21
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	5,9
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	3,2
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	0,6
ТТК 527/13	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			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	0,1
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	0,1
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	10,1

№ 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				
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 подмену:	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 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	УГЛЕБ 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	УГЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
			Итого по подмену:	34,68	13,35	57,29	487,96	0,13	0,46	3,25	53,5	194,13	307,37	49,77	8,79	
			Итого за день:	0,00 руб.	72,85	44,92	224,03	1591,65	0,61	1,25	26,08	145,5	348,95	575,13	172,24	99,06

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 %	66,48	43,30	34,09	40,83
Полдник: 15 %	15,57	13,74	11,50	12,69
Ужин: 25 %	82,57	28,40	28,22	34,85
Итого за день: 100 %	193,64	105,06	110,36	118,98

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,8

Зае. производством Береза / / Калькулятор Береза / /

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456352

Владелец Талантова Оксана Сергеевна

Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025