

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Акварельки»

_____ / И.А. Талантова /

МП



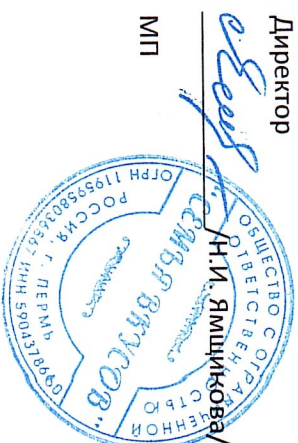
«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Семья вкусов»

Директор

_____ / Н.И. Ямщикова /

МП



Примерное десятидневное меню

Период: Весна - Лето 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"

[Signature]

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

"Утверждаю"

/Ямщикова Н.И./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 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

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				
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:			12,20	11,40	52,17	360,09	0,14	0,31	2,21	52,6	135,96	115,47	47,14	34,18				

2-ой ЗАВТРАК

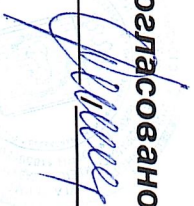
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40				
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40				

ОБЕД

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15				
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 ПЛОДОВОГО 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:			19,21	28,51	62,15	582,02	0,18	0,14	76,80		92,91	135,42	56,04	2,60				

ПОЛДНИК

"Согласовано"



"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/Ямцукоев Н.И./



День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	ккал	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				
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				
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:			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

124/13	Икра морковная(30)	30	0,49	2,50	2,94	36,19	0,02	0,02	2,79		8,26	17,26	10,56	0,26				
133/13	Борщ из свежей капусты с картошкой(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 печеньи	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				

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:			20,33	18,67	71,35	534,64	0,40	1,46	46,87	4677,0	92,36	351,37	83,43	13,23

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 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

411/13	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (180)	180	41,16	29,65	32,62	561,95	0,13	0,17	3,29	37,6	22,00	88,88	43,79	1,79		
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		

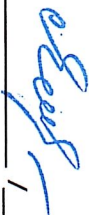
Итого по подменю: 43,80 30,03 61,40 691,07 0,17 0,19 3,29 37,6 30,92 123,12 51,62 2,66

Итого за день: 0,00 руб. 86,53 69,20 220,77 1851,78 0,92 2,29 56,41 4803,4 232,26 665,90 232,17 84,21

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 %	48,40	39,72	35,15	38,19
Полдник: 15 %	27,98	15,19	15,01	16,65
Ужин: 25 %	104,29	63,89	30,25	49,36
Итого за день: 100 %	206,02	147,23	108,75	132,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6

Зав. производством  /  Калькулятор //

"Согласовано"

[Signature]

"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"



/Ямцукова Н.И./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал		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

№ 1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ(30)	30	0,46	1,85	2,81	29,79	0,01	0,01	10,80		12,15	8,87	4,82	0,17			
160/13	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ(180)	180	1,92	5,27	8,79	90,33	0,07	0,04	14,43	7,2	27,29	54,86	20,34	0,70			
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 ВЯЗКАЯ.(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			

"Согласовано"

[Signature]

"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

[Signature]
Инициалы Н.И./



День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (01.11.04 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

27/3/2013	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

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	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	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	КОМПОТ 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		

"Согласовано"

[Signature]

"Утверждено"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

[Signature] /Ямщикова Н.И./



День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

15/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ(30)	30	0,24	1,83	0,82	20,71	0,01	0,01	2,23		5,67	10,18	4,23	0,16			
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	19,25	9,84	6,23	190,47	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78			
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			

№ 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:			26,39	21,20	57,37	525,79	0,26	0,25	81,40	46,5	118,20	167,36	76,39	7,40

ПОЛДНІК

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 КИПАЧЕНОЕ	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 подмению:

УЖИН

УЖИИ													
124/13	ИКРА МОСКОВСКАЯ(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	12,95
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-й)И ВАРИАНТ(180)	180			9,06	36,26				0,32	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОПУ. (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 ПОПУ (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:

[illegible]

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

Выполненные норм в пищевых веществах и энергии				
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 %	62,83	45,11	28,26	37,56
Полдник: 15 %	17,02	12,98	21,95	18,69
Ужин: 25 %	37,71	47,09	17,70	29,02
Итого за день: 100 %	152,98	132,02	102,23	117,54

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

Заг. производством

Калыкулятор

"Согласовано"

День 6

"Утверждено"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

Ищукоева Н.И./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	ккал	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			
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:			9,65	8,22	58,58	346,96	0,14	0,27	2,19	31,6	38,21	52,47	39,02	34,04			

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

№ 2/2021	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(30)	30	0,38	1,58	1,82	23,05	0,01	0,01	7,73		10,07	9,17	5,59	0,28			
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	12,96	25,46	2,26	289,98	0,01	0,01	1,14	15,6	2,95	6,59	1,74	0,11			
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,(110)	110	2,73	2,44	14,87	92,42	0,09	0,05		10,4	4,92	64,85	43,00	1,45			
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	0,82			
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			

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	Mg	Fe
			22,60	32,98	62,31	636,51	0,33	0,16	25,25	40,4	61,08	196,67	91,00	4,92

ПОЛДНИК

579/13	БУЛОЧКА "НЕЖДАЧ"(50)	50	3,88	8,05	29,71	206,79	0,07	0,05	0,16	35,2	10,01	33,74	7,33	2,91					
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ. (150)	150	6,00	3,75	18,00	129,75													
Итого по подменю:			9,88	11,80	47,71	336,54	0,07	0,05	0,16	35,2	10,01	33,74	7,33	2,91					

УЖИН

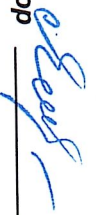
171/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ(180)	180	5,04	4,61	17,64	132,27	0,08	0,20	1,64	19,8	20,85	13,19	19,94	25,44					
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07					
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	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:			7,74	5,00	46,58	262,28	0,12	0,22	4,12	19,8	32,23	48,77	28,50	26,35					

Итого за день: 0,00 руб. 50,37 58,10 225,28 1625,59 0,67 0,71 33,72 127,0 148,53 338,65 169,85 69,62

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	22,98	17,49	28,86	24,78
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	53,79	70,21	30,70	45,48
Полдник: 15 %	23,52	25,11	23,50	24,04
Ужин: 25 %	18,43	10,64	22,95	18,73
Итого за день: 100 %	119,90	123,66	110,99	116,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,5

Зае. производством  /  Калькулятор //

"Создано"

[Signature]

"Утверждено"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

[Signature]



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	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			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:			13,47	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

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

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15			
136/13	СВЕКОЛЬНИК(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	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	19,25	9,84	6,23	190,47	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78			
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 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			

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

Итого по подменю: 26,13 17,99 55,88 489,92 0,22 0,24 76,41 60,9 122,35 157,52 73,35 6,87

ПОЛДНИК

	СУШКА ГОРЧИЧАЯ(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. 82,70 49,21 211,25 1618,52 0,73 1,36 93,49 187,1 508,39 665,13 234,35 94,09

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 %	62,21	38,28	27,53	34,99
Полдник: 15 %	16,00	9,30	15,07	13,47
Ужин: 25 %	85,43	30,79	29,19	36,48
Итого за день: 100 %	196,90	104,70	104,06	115,61

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,6

Зае. производством _____ / _____
Калькулятор _____ //

"Согласовано"

[Signature]

"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

Иванцова Н.И.

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал		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			
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: 8,25 10,36 49,58 324,44 0,16 0,24 1,57 47,2 35,13 94,08 37,41 25,62

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

№ 1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ(30)	30	0,46	1,85	2,81	29,79	0,01	0,01	10,80		12,15	8,87	4,82	0,17			
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	2,89			
307/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(110)	110	3,83	4,41	24,61	153,48	0,07	0,04	8,97	22,0	24,30	46,19	15,60	0,80			
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: 21,51 34,84 75,78 702,83 0,24 0,22 40,62 50,9 88,11 226,19 78,35 6,74

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

405/13	ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ (60)	60	9,00	15,36	3,29	187,40	0,14	1,02	15,43	3727,8	14,03	160,86	9,80	3,31			
182/2016	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАКА.(120)	120	1,67	2,29	17,40	96,88	0,02	0,01		11,3	2,56	36,03	11,73	0,24			
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 ужину: 13,37 18,04 49,66 414,42 0,20 1,05 17,91 3739,1 27,99 232,49 30,10 4,46

Итого за день: 0,00 руб. 51,73 71,99 228,32 1768,04 0,71 1,81 63,15 3872,3 352,73 739,76 180,86 39,42

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	19,64	22,04	24,42	23,17
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	51,21	74,13	37,33	50,20
Полдник: 15 %	19,29	18,40	21,28	20,22
Ужин: 25 %	31,83	38,38	24,46	29,60
Итого за день: 100 %	123,17	153,17	112,47	126,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,4

Зав. производством  / /

Калькулятор  / /

"Согласовано"

Миллер

"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

Ямщикова Н.И./



День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

226/13	КАША "ДРУЖБА"(150)	150	3,90	5,05	20,98	144,95	0,07	0,13	0,99	22,8	14,84	36,97	23,07	15,65			
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			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:			11,31	11,34	49,07	343,57	0,14	0,31	2,17	52,3	132,87	125,69	51,10	33,48			

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 (30)	30	0,43	1,53	2,51	25,49	0,01	0,01	2,85		10,55	12,29	6,27	0,40			
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 В СОУСЕ (60/30)	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	0,68			
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			

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

Итого по подменю: 16,41 15,77 61,83 454,78 0,30 0,23 53,80 13,8 91,80 258,23 85,95 7,37

ПОДПИСЬ

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		
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: 7,75 5,68 52,36 291,57 0,14 0,28 11,58 25,1 46,14 42,76 36,09 32,81

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		

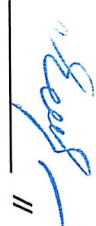
Итого по подменю: 16,50 22,23 40,87 429,52 0,17 0,52 4,41 263,0 79,53 234,32 41,72 14,39

Итого за день: 0,00 руб. 52,47 55,12 214,23 1562,74 0,76 1,35 73,96 354,3 357,34 668,00 218,86 89,45

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,93	24,13	24,17	24,54
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	39,07	33,55	30,46	32,48
Полдник: 15 %	18,45	12,09	25,79	20,83
Ужин: 25 %	39,29	47,30	20,13	30,68
Итого за день: 100 %	124,93	117,28	105,53	111,62

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1 : 4,1

Зав. производством  /  Калькулятор //

"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

Ямщикова Н.И./

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		
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

15/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ(30)	30	0,24	1,83	0,82	20,71	0,01	0,01	2,23		5,67	10,18	4,23	0,16		
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОШЕЙ(180)	180	2,19	3,53	9,46	78,35	0,06	0,08	13,49	17,1	23,62	35,24	20,18	5,91		
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ	60	19,25	9,84	6,23	190,47	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78		
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	КОМПОТ 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		

№ 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:														27,59	19,51	67,72	556,77	0,23	0,21	16,81	56,2	55,23	122,24	49,11	11,23
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											

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	УЛЁБ 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	УЛЁБ 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:			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. 81,00 48,54 222,54 1650,84 0,65 1,30 27,10 163,3 348,56 581,35 180,44 99,59

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 %	65,69	41,51	33,36	39,77		
Полдник: 15 %	15,57	13,74	11,50	12,69		
Ужин: 25 %	82,57	28,40	28,22	34,85		
Итого за день: 100 %	192,86	103,28	109,63	117,92		

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,7

Зав. производством Берг / Берг Калькулятор //

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456352
Владелец Талантова Оксана Сергеевна
Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025