

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Акварельки»

_____ /Талантова/

МП

Примерное десятидневное меню

Период: Весна - Лето 2025 г.

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-е издание с дополнениями и 2018г. 1-е издание.

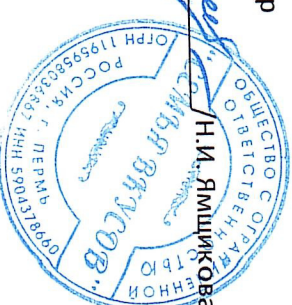
«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Семья вкусов»

Директор

_____ /Н.И. Ямщикова/

МП



"Согласовано"

[Signature]

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

[Signature]
/Ямщикова Н.И./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(170)	170	5,19	5,63	27,20	180,22	0,07	0,15	1,17	26,2	19,02	23,65	17,33	18,30			
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			

Итого по подменю:

14,53 14,01 57,63 414,68 0,15 0,38 2,58 67,7 189,86 149,90 55,48 39,46

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 (50)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50			8,50	15,00	7,00	0,25		
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		
ТТК №329/202	БИГУС (200)	200	15,80	27,29	8,92	344,47	0,06	0,08	69,78			77,81	58,81	31,22	1,09		
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(180)	180	0,06		28,55	114,45						0,27			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:

21,15 29,92 75,56 656,06 0,22 0,16 85,16 107,27 159,07 64,59 3,08

ПОДПИСЬ

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		
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ	50	5,35	0,60	35,60	169,20	0,08	0,02				12,00	45,50	9,00	0,80	
535/13	КЕФИР(180)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,0	216,00	162,00	25,20		0,18	
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00		2,20	
			10,97	5,50	52,60	303,78	0,18	0,35	11,26	36,0	244,00	218,50	43,20		3,18	

УЖИН

354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)	70	13,69	3,74	6,43	114,18	0,09	0,12	0,49	34,3	31,54	159,99	36,43	3,67					
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.	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:			19,81	9,38	59,76	402,71	0,29	0,26	22,60	59,5	57,84	267,86	74,23	9,91					

Итого за день: 0,00 руб. 66,96 58,91 255,65 1820,53 0,85 1,16 123,60 163,2 605,97 802,33 241,50 57,03

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,91	23,35	22,08	23,04
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	39,17	49,87	28,95	36,45
Полдник: 15 %	20,31	9,17	20,15	16,88
Ужин: 25 %	36,69	15,63	22,90	22,37
Итого за день: 100 %	124,00	98,18	97,95	101,14

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8

Зае. производством  /  Калькулятор //

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

Ямщикова Н.И./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)														
N пед.	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				
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)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				
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:			11,32	14,45	52,15	383,90	0,24	0,35	2,60	56,8	55,70	127,00	70,83	41,94				

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 (50)	50	0,82	4,16	4,84	60,08	0,03	0,04	4,67		13,77	28,78	17,61	0,43				
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(70)	70	14,34	6,36	8,49	148,52	0,23	1,53	23,06	5410,1	19,48	233,05	19,37	11,26				
307/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(130)	130	4,62	5,22	29,71	184,32	0,09	0,04	10,63	26,0	28,94	55,38	18,60	0,96				
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. (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				

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

24,95	21,31	90,12	652,02	0,48	1,71	59,54	5443,3	118,77	423,07	101,36	15,58
-------	-------	-------	--------	------	------	-------	--------	--------	--------	--------	-------

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

411/13	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(200)	200	39,02	29,50	36,26	566,61	0,13	0,16	3,34	35,2	22,15	96,21	45,53	1,77				
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	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:			42,32	29,98	70,98	722,97	0,19	0,18	3,34	35,2	33,26	139,00	55,31	2,86				

Итого за день: 0,00 руб. 92,24 74,23 256,17 2061,56 1,06 2,64 70,12 5576,5 274,28 766,46 269,40 102,31

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	20,96	24,08	19,98	21,33
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	47,65	38,35	33,35	36,57
Полдник: 15 %	24,35	13,98	12,57	14,41
Ужин: 25 %	78,35	49,93	27,19	40,15
Итого за день: 100 %	172,24	126,52	96,96	114,86

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Заг. производством

В.С.

Калькулятор

В.С.

"Согласовано"

Инициалы

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

Инициалы Н.И.

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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"(170)	170	4,42	5,72	23,79	164,29	0,08	0,14	1,13	25,8	16,82	41,95	26,16	17,74					
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				
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13					
Итого по подменю:			8,11	7,84	58,10	335,35	0,13	0,23	1,83	30,8	31,25	62,42	37,78	28,26					

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(50)	50	0,77	3,09	4,68	49,65	0,02	0,02	18,00		20,25	14,78	8,03	0,28					
160/13	СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПНОЙ(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	70	13,82	27,34	0,13	301,83	0,01	0,04		40,6	5,80	17,60	1,01	0,22					
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА(130)	130	3,23	2,91	17,57	109,37	0,11	0,06		12,4	5,82	76,62	50,80	1,71					
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	0,27					
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					

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"
/Ямщикова Н.И./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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	Mg	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	0,02	0,03	
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01				5,70	19,50	3,90	
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01	
			8,92	11,12	56,40	361,28	0,21	0,18	1,24	46,7	30,90	101,63	45,47	20,38	

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	0,67				
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				
336/13	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	3,38				
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	0,74				
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			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				

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
20,24	32,17	80,83	693,73	0,21	0,15	20,13	68,0	66,55	148,27	45,64	6,23			

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(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
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:			8,99	9,66	49,06	319,11	0,16	0,32	12,39	25,9	49,08	44,05	40,03	39,47

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	УЛЁБ 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	УЛЁБ 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. 75,34 67,74 264,14 1967,32 0,76 1,20 37,18 199,1 354,42 615,58 193,13 86,45

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 %	37,48	53,62	30,97	38,54
Полдник: 15 %	16,65	16,10	18,80	17,73
Ужин: 25 %	67,94	24,48	25,96	30,55
Итого за день: 100 %	139,52	112,90	101,20	109,30

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зае. производством _____ / _____ Калькулятор _____ //

"Согласовано"

[Signature]

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

[Signature]
/Имщинова Н.И./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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															
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				5,70	19,50	3,90	
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	

2-ой ЗАВТРАК

2-ой ЗАВТРАК														
537/13	СОК ПОПЦ.	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

15/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ(50)	50	0,40	3,05	1,36	34,49	0,02	0,01	3,71		9,44	16,93	7,05	0,27					
64/2011	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(180)	180	1,89	5,16	11,71	100,83	0,09	0,06	12,09	7,2	19,58	56,99	22,00	0,79					
417/13	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	22,46	11,47	7,34	222,47	0,07	0,11	1,27	22,6	12,42	16,85	14,23	4,42					
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	1,25					
ТТК 528/13	КОМПОТ 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	1,06					
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					

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:			31,36	24,92	70,92	633,38	0,32	0,30	95,14	53,4	140,79	199,00	89,71	8,79		

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	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

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ (50)	50	0,82	4,16	4,84	60,08	0,03	0,04	4,67		13,77	28,78	17,61	0,43
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 №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:			17,57	24,41	43,08	462,28	0,18	0,57	5,42	282,1	86,47	252,26	46,56	15,41

Итого за день: 0,00 руб. 74,67 71,82 235,24 1885,97 0,86 1,64 108,27 426,0 482,98 715,21 234,48 113,25

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 %	58,07	41,53	27,17	35,19
Полдник: 15 %	15,83	12,25	17,97	16,00
Ужин: 25 %	32,54	40,68	16,51	25,68
Итого за день: 100 %	138,28	119,70	90,13	104,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

Зае. производством  /  Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/Ямщикова Н.И./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 6

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

ЗАВТРАК

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(170)	170	5,19	5,63	27,20	180,22	0,07	0,15	1,17	26,2	19,02	23,65	17,33	18,30
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:

10,77 9,30 64,02 382,85 0,14 0,31 2,52 36,2 42,98 57,25 44,43 39,26

2-ой ЗАВТРАК

637/13	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(50)	50	0,64	2,64	3,03	38,41	0,02	0,02	12,88		16,79	15,28	9,32	0,46
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(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.	100	17,75	35,49	3,81	405,67	0,02	0,02	1,96	26,0	4,96	11,10	2,97	0,18
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	4,02
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. (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

№ 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: 33,55 47,60 98,93 958,32 0,54 0,27 31,22 64,0 81,42 334,21 175,21 8,01														
ПОЛДНИК																	
579/13	БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"(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.	200	8,00	5,00	24,00	173,00											

Итого по подменю: 11,88 13,05 53,71 379,79 0,07 0,05 0,16 35,2 10,01 33,74 7,33 2,91

УЖИН

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			
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: 8,96 5,62 54,54 304,50 0,14 0,24 4,58 22,0 37,01 58,95 32,75 29,40

Итого за день : 0,00 руб. 65,66 75,67 281,30 2068,76 0,90 0,88 40,48 157,4 178,42 491,15 263,72 80,98

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	19,94	15,50	24,53	21,27
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	62,13	79,33	37,90	53,24
Полдник: 15 %	22,00	21,75	20,58	21,10
Ужин: 25 %	16,59	9,37	20,90	16,92
Итого за день: 100 %	121,59	126,12	107,78	114,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,3

Зав. производством  /  Калькулятор //

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/Ямщикова Н.И./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	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

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		

Итого по подменю:

15,57 14,58 59,43 431,15 0,25 0,38 2,58 66,4 193,10 202,10 77,25 39,96

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 (50)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50			8,50	15,00	7,00	0,25	
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	ШНИДЕЛЯ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	22,46	11,47	7,34	222,47	0,07	0,11	1,27	22,6	12,42	16,85	14,23	4,42		
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	1,25		
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00						0,27		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	

N ред.	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: 31,04 20,48 67,00 576,49 0,27 0,29 88,92 67,8 142,93 187,36 85,85 8,07

ПОЛДНИК

	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(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
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: 10,79 5,50 53,86 308,10 0,18 0,31 12,34 18,0 53,20 56,68 43,20 39,00

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. 94,59 55,35 258,14 1908,94 0,88 1,53 107,26 210,8 597,12 767,77 268,29 107,40

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,83	24,30	22,77	23,95
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	57,48	34,13	25,67	32,03
Полдник: 15 %	19,98	9,17	20,64	17,12
Ужин: 25 %	67,94	24,48	25,96	30,55
Итого за день: 100 %	175,17	92,25	98,90	106,05

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,7

Зав. производством  /  Калькулятор

"Согласовано"

А.В.Васильева *Заведующая О.С.*

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/ Ямщикова Н.И.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 8

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

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 №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:

9,86 11,43 59,70 381,08 0,19 0,27 1,76 50,7 40,89 111,19 43,22 28,92

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30		0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	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(50)	50	0,77	3,09	4,68	49,65		0,02	0,02	18,00		20,25	14,78	8,03	0,28		
159/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,99	13,18	12,20	195,43		0,09	0,12	16,24	10,8	27,39	131,01	34,60	1,25		
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	3,38		
307/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(130)	130	4,62	5,22	29,71	184,32		0,09	0,04	10,63	26,0	28,94	55,38	18,60	0,96		
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. (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:

26,45 42,54 91,19 853,42 0,30 0,26 50,39 58,0 108,11 274,70 91,40 7,92

№ 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

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	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 полднику: 9,55 9,90 45,20 308,10 0,12 0,37 1,40 45,0 254,50 225,00 38,00 1,25

УЖИН

403/13	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(50/30)	80	13,88	12,18	5,02	185,20	0,23	1,66	24,81	6167,4	19,82	245,32	14,92	5,21			
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	0,45			
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-БЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,28	41,42			2,76		3,12	1,56	0,86	0,08			
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: 20,36 17,31 72,44 526,96 0,33 1,70 27,57 6190,6 38,59 357,07 47,43 6,80

Итого за день: 0,00 руб. 66,72 81,28 278,63 2112,86 0,95 2,61 83,12 6344,3 449,09 974,96 224,05 46,29

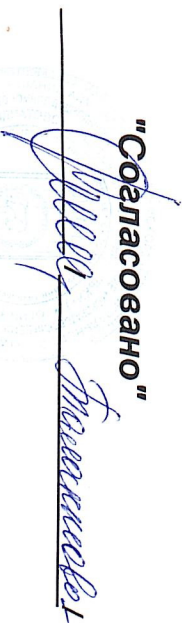
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности		Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %		18,26	19,05	22,87	21,17
2-ой завтрак: 5 %		0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %		48,98	70,92	34,94	47,41
Полдник: 15 %		17,69	16,50	17,32	17,12
Ужин: 25 %		37,70	28,85	27,75	29,28
Итого за день: 100 %		123,56	135,48	106,75	117,38

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,2

Зае. производством 08.08.17 Калькулятор 08.08.17

"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"



Ямщикова Н.И./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 9

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													

ЗАВТРАК

226/13	КАША "ДРУЖБА"(165)	165	4,29	5,55	23,09	159,46	0,08	0,14	1,09	25,1	16,32	40,71	25,39	17,22				
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:

13,39 13,78 53,41 391,19 0,16 0,36 2,50 66,6 185,88 160,41 59,29 38,16

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	0,67				
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 (70/30)	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				
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	1,09				
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. (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				

"Создано"

[Signature]

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

/Ямщикова Н.И./



День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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(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

15/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛЮКОМ(50)	50	0,40	3,05	1,36	34,49	0,02	0,01	3,71		9,44	16,93	7,05	0,27					
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	5,91					
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(70)	70	22,45	11,47	7,29	222,23	0,07	0,11	1,27	22,6	12,40	16,79	14,22	4,42					
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	0,74					
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			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					

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

Итого по подменю: 32,72 23,23 81,69 666,67 0,28 0,25 18,47 63,1 65,47 149,53 57,73 12,37

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	28,00	40,00			

Итого по подменю: 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 подменю: 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. 91,27 57,31 275,64 1983,24 0,78 1,45 29,68 181,3 382,45 667,27 207,32 111,60

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 %	60,59	38,72	31,30	37,04
Полдник: 15 %	17,31	16,50	17,85	17,38
Ужин: 25 %	65,46	22,42	25,12	29,15
Итого за день: 100 %	169,02	95,52	105,61	110,18

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,0

Заг. производством  /  Калькулятор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456352
Владелец Талантова Оксана Сергеевна
Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025