

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Акварельки»



О.С. Талантова/
МП

Примерное десятидневное меню

Период: Весна - Лето 2025 г.

2 ступень (с 3-х до 7 лет)

Подразделение: МАДОУ «Кондратовский детский сад «Акварельки»

«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Семья вкусов»

Директор



МП

На основе «Сборника технологических нормативов,
Рецептур блока и кулинарных изданий 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.

"Согласовано"

[Signature]

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

[Signature] Ямщикова Н.И.



День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ 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		

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 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						
	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						

Итого по подменю: 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 ПОРЕ(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

Зав. производством В.В.В. / Калькулятор В.В.В. //



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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(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	12,76	10,60	10,21	187,31	0,07	0,10	18,79	18,1	39,33	49,84	26,90	1,29
411/13	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(200)	200	22,30	20,70	36,26	420,53	0,05	0,03	1,58		9,83	82,13	28,81	0,63
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:

39,41 36,19 88,54 837,46 0,23 0,22 30,35 18,1 88,37 224,15 99,37 4,40

ПОДПИСЬ

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	
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

ТТК № 3	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИИ(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
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 №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:

22,40 11,58 75,60 496,12 0,37 1,58 23,06 5433,5 40,58 316,91 36,38 13,09

Итого за день: 0,00 руб. 86,78 70,71 259,21 2020,15 0,99 2,55 60,65 5549,6 251,20 745,45 248,48 101,36

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 %	94,31	70,43	33,92	52,12
Полдник: 15 %	24,35	13,98	12,57	14,41
Ужин: 25 %	41,48	19,30	28,97	27,56
Итого за день: 100 %	182,04	127,97	99,31	117,82

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"



День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	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 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	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 ВЯЗАЯ(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"

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

Исследования пищи (3-7 лет)														
N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe

ЗАВТРАК

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(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	0,36				
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01				
Итого по подменю:			8,92	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				
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				
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 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 подмену: 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 подмену: 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 ЯГДНОГО(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 подмену: 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

Зав. производством  / Калькулятор  //

"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		

ЗАВТРАК

168/2011	КАША РЖНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАКА(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	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:

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

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(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	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(180)	180	12,32	10,56	12,04	192,47	0,12	0,10	14,83	17,4	27,27	63,90	28,72	1,16			
417/13	БИТОЧКИ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12,58	6,27	7,34	136,15	0,02	0,03	0,23	1,8	5,14	8,53	4,35	3,74			
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 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 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: 30,87 26,89 75,96 669,27 0,38 0,25 49,93 19,2 73,66 205,32 81,74 8,32

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. 74,18 73,79 240,28 1921,86 0,92 1,59 63,06 391,9 415,85 721,53 226,51 112,78

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 %	66,43	49,20	29,10	39,61
Полдник: 15 %	15,83	12,25	17,97	16,00
Ужин: 25 %	32,54	40,68	16,51	25,68
Итого за день: 100 %	146,63	127,37	92,06	109,20

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,0

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

ПЕРСОНАЛЬНОЕ 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

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

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(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 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.	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

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:													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																		

УЖИН

У ЗАВТРАКА														
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 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

Зае. производством

В.В.В.

Калькулятор

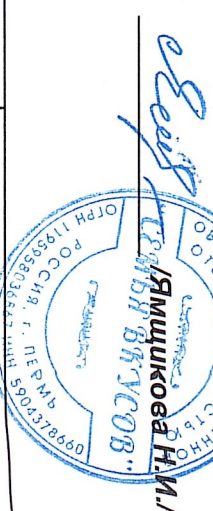
В.В.В.

"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"



День 7

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	Мg	Fe

ЗАВТРАК

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	20,60
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,30
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	0,10

2-00 САДИЛАН														
537/13	СОК ПОП.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,4

ОБЕД

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	0,2	
136/13	СВЕКОЛЬНИК(180)	180	12,98	9,67	13,16	191,54	0,09	0,11	16,02	32,5	40,57	61,00	30,18	1,5	
417/13	ШНИЦЛЕЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12,58	6,27	7,34	136,15	0,02	0,03	0,23	1,8	5,14	8,53	4,35	3,7	
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	5,1	
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,0	
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	0,2	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,7	

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
Итого по подменю:			31,65	21,59	71,28	606,01	0,32	0,29	41,86	59,6	79,45	189,13	78,61	11,70

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. 95,20 56,46 262,42 1938,46 0,93 1,53 60,20 202,6 533,64 769,54 261,05 111,03

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 %	67,28	40,08	27,31	35,94
Полдник: 15 %	19,98	9,17	20,64	17,12
Ужин: 25 %	67,94	24,48	25,96	30,55
Итого за день: 100 %	184,96	98,20	100,54	109,97

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,6

Зав. производством *В. Зевел*

Калькулятор *В. Зевел*

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

С.М. 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	

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

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 ПОДМЕНЮ:			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 ПРИПУШЕННЫЙ(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-ый 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 ПОДМЕНЮ:			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

Зав. производством

С.С.С.

Калькулятор

С.С.С.

"Создано"



"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

С.С. Семенов
/Инициалы Н.И./
"Семья Вкусов"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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

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	ШИ ИЗ СВЕКЕЙ 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				

N пед.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
Итого по полдню:			19,10	18,30	75,90	514,63	0,35	0,26	58,72	14,4	106,63	298,13	99,12	8,59	

ПОЛДНИК

559/2013	ВАТУШКА С ПОВИЛОМ(50)	50	3,18	1,52	36,03	170,47	0,05	0,03	0,13	10,1	9,97	32,42	6,57	0,73			
534/13	МОЛОКО КИТАЧЕВ(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 полдню:			8,62	6,42	54,29	309,37	0,15	0,32	12,47	28,1	51,17	43,60	40,77	38,93			

УЖИН

124/13	ИКРА ЗОРИКОВА(50)	50	0,82	4,16	4,34	60,08	0,03	0,04	4,67		13,77	28,78	17,61	0,43			
307/13	ОМЛЕТ КАПУСТА(150)	150	13,45	19,77	3,52	247,34	0,09	0,51	0,75	282,1	61,59	180,69	19,17	13,89			
ТТК 3820	ЧАЙ С САХАРОМ(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 полдню:			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. 59,18 63,01 236,78 1750,77 0,85 1,52 81,11 391,3 437,15 761,40 249,74 102,49

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,80	22,97	20,46	21,73
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	35,37	30,50	29,08	30,26
Полдник: 15 %	15,96	10,70	20,80	17,19
Ужин: 25 %	32,54	40,68	16,51	25,68
Итого за день: 100 %	109,59	105,02	90,72	97,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,0

Зав. производством

В.Белый

Калькулятор

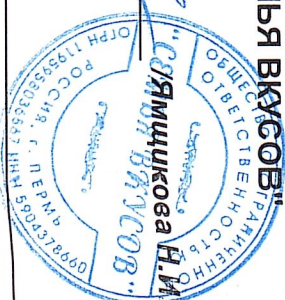
В.Белый

"Согласовано"



ис. б/р/д/р
"Утверждено"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"



День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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	Мg	Fe	

ЗАВТРАК

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,08	5,53	32,38	203,56	0,13	0,16	14,08	24,6	42,46	128,91	30,19	37,25		
	ВЯЗКАЯ(170)															
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	4,98	4,23	17,38	127,49	0,06	0,23	14,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03		
	С МОЛОКОМ															
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 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		
165/13	СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ(180)	180	11,30	8,49	17,65	192,19	0,14	0,18	17,41	28,2	24,14	53,05	32,25	13,60		
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(70)	70	12,57	6,27	7,29	135,91	0,02	0,03	0,23	1,8	5,12	8,47	4,34	3,74		
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 пед.	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:			31,95	22,99	89,88	694,19	0,31	0,27	21,35	53,4	58,71	159,02	59,92	19,38

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 ЯГДНОГО(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. 90,50 57,07 283,83 2010,76 0,81 1,47 32,56 171,6 375,69 676,76 209,51 118,61

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 %	70,85	43,85	34,44	41,63
Полдник: 15 %	17,31	16,50	17,85	17,38
Ужин: 25 %	65,46	22,42	25,12	29,15
Итого за день: 100 %	179,28	100,65	108,75	114,77

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,9

Зав. производством

В.В.В.

Калькулятор

В.В.В.

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

Ведомость контроля за рационом питания за период Весна - Лето 2025г.

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека										Среднее за период	Отклонение от нормы, % (Ср-Н)/Н *100
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ		1,20		1,10		1,40			1,20		0,49	-2,0
											0,50	
											0,60	0,0
2. КАКАО-ПОРОШОК	3,00						3,00				0,60	
3. КАРТОФЕЛЬ	190,00	118,90	140,70	130,00	180,00	110,90	170,00	140,00	185,00	99,00	146,45	4,6
											140,00	
	25,00		35,00		25,00	5,00	25,00	5,00	35,00	50,00	20,50	2,5
4. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ											20,00	
											1,24	3,3
5. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		2,00				3,20			2,00	3,20	1,20	
											42,50	-1,2
6. КРУПЫ (ЗЛАКИ), БОБОВЫЕ	32,90	55,70	40,60	38,80	36,10	50,30	45,20	48,10	30,40	46,90	43,00	
											12,38	3,2
7. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	6,00	20,70		34,19		8,00		20,70		34,19	12,00	
											21,06	0,3
8. МАСЛО КОРОВЬЕ СЛАДОСЛИВОЧНОЕ	12,90	19,00	23,70	28,85	17,80	26,80	18,65	27,40	16,75	18,75	21,00	
											11,14	1,3
9. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	12,30	20,40	10,60	8,50	12,10	10,02		6,10	18,40	13,00	11,00	
											436,94	-2,9
10. МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧН. ПРОДУКТЫ С М.Д.Ж. НЕ НИЖЕ 2%	400,50	432,20	374,50	381,30	476,20	506,30	473,60	366,40	444,60	513,80	450,00	
											3,06	
11. МУКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (КРАХМАЛ)	15,60			5,00			5,00			5,00	3,00	2,0
12. МУКА ПШЕНИЧНАЯ ХЛЕБОПЕКАРНАЯ		60,74	2,56	59,38	25,47	62,00	2,60	1,60	60,55	14,20	28,91	-0,3
											29,00	

Ведомость контроля за рационом питания за период Весна - Лето 2025г.

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)														
Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека										Среднее за период	Отклонение от нормы, % (Ср-Н)/N *100		
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Норма			
13. МЯСО (БЕСКОСТНОЕ/НА КОСТИ)	110, 90		93, 50	80, 20		102, 87		80, 20			46, 77	3, 9		
											45, 00			
14. ОВОЩИ,ЗЕЛЕНЬ	290, 36	263, 20	185, 46	120, 50	281, 48	155, 25	194, 70	319, 50	200, 45	154, 50	216, 54	-1, 6		
											220, 00			
15. ПТИЦА ПОТРАПШ.1 КАТ. (КУРА/ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛ./ИНДЕЙКА)		100, 80			62, 00		62, 00			62, 00	28, 68	-2, 1		
											29, 30			
16. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ	108, 20		88, 90					58, 00	96, 30		35, 14	-5, 0		
											37, 00			
17. САХАР	25, 30	28, 25	28, 40	34, 30	30, 95	28, 80	32, 90	31, 10	21, 10	45, 80	30, 69	2, 3		
											30, 00			
18. СМЕТАНА С М.Д.Ж. НЕ БОЛЕЕ 15%		12, 20	12, 20	20, 20	12, 20	7, 00	20, 20		12, 20	9, 20	10, 54	-4, 2		
											11, 00			
19. СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ОВОЩНЫЕ)	100, 00	100, 00	100, 00	100, 00	100, 00	100, 00	100, 00	100, 00	100, 00	100, 00	100, 00	0, 0		
											5, 00			
20. СОЛЬ	5, 00	5, 00	5, 00	5, 00	5, 00	5, 00	5, 00	5, 00	5, 00	5, 00	5, 00	0, 0		
											24, 65	-1, 4		
21. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ, ЯЗЫК, СЕРДЦЕ)		113, 50						133, 00			25, 00			
											6, 00	0, 0		
22. СЫР ТВЕРДЫЙ	15, 00				15, 00		15, 00		15, 00		6, 00			
											43, 81	-2, 6		
23. ТВОРОГ, ТВОРОЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ НЕ МЕНЕЕ 5%		19, 60		139, 50			139, 50			139, 50	45, 00			
											99, 17	-0, 8		
24. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ	100, 00	64, 80	176, 90	100, 00	91, 30	90, 50	100, 00	71, 30	186, 00	10, 90	100, 00			

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

Ведомость контроля за рационом питания за период Весна - Лето 2025г.

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека										Среднее за период	Отклонение от нормы, % (Ср-N)/N *100
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		
											Норма	
25. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СУХИЕ			22, 00	28, 80			28, 80			28, 80	10, 84	-1, 5
26. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	80, 40	75, 00	80, 60	88, 30	99, 50	75, 00	88, 10	88, 30	75, 00	88, 00	83, 82	4, 8
27. ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50, 00	50, 00	50, 00	45, 00	50, 00	50, 00	50, 00	50, 00	50, 00	50, 00	49, 50	-1, 0
28. ЧАЙ, ВКЛЮЧАЯ ФИТОЧАЙ	0, 50	0, 50	0, 70	0, 70	0, 70	0, 50	0, 70	0, 50	0, 50	0, 50	0, 58	-3, 3
29. ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ	15, 20	45, 30	110, 40	17, 30	187, 30		22, 00		190, 19	22, 00	60, 97	1, 6

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	Фосфор, мг	Железо, мг
	75, 79	68, 44	261, 31	1964, 35		
Минеральные вещества	Намрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	727, 53	84, 88
	1402, 83	2572, 27	400, 51	244, 60		
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	
	1151, 79	0, 89	1, 47	9, 29	92, 56	

Рекомендации по корректировке меню: _____

Подпись медицинского работника и дата: Стефанов Д.И. 24 июня 2025 г.

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: Д.И. Стефанов 24.06.2025 2025 г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: Д.И. Стефанов 24.06.2025 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456352
Владелец Талантова Оксана Сергеевна
Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025