

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Акварельки»

МП

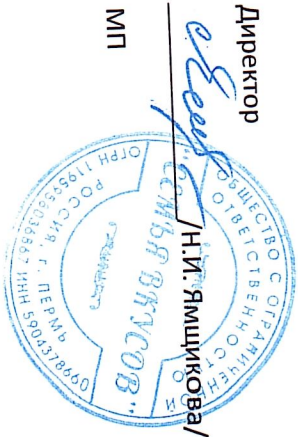


«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Семья вкусов»

Директор

МП



Примерное десятидневное меню

Период: Осень - Зима 2025г. – 2026г.

2 ступень (с 3-х до 7 лет)

Подразделение: МАДОУ «Кондратовский детский сад «Акварельки»

На основе «Сборника технологических нормативов,

рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных

организаций, и детских оздоровительных учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания» в ред. г. Пермь, 2011 г.,

5-е издание, 2013 г. 7-еиздание с дополнениями и 2018г. 1-е издание.



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

Инициала 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	5,28	5,63	27,29	180,94	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	3,63	2,95	15,11	101,49	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:			14,72	14,01	57,82	416,20	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

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			
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	3,67			
354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)	70	13,71	3,74	6,44	114,30	0,09	0,12	0,49	34,3	31,54	159,99	36,43	5,11			
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130)	130	2,85	5,16	18,66	132,48	0,14	0,12	22,11	25,2	15,22	65,10	28,03	0,0			
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(180)	180	0,06		28,55	114,45						0,27		0,2			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,7		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01				5,75	26,50	6,25			
Итого по подменю:			22,27	14,03	94,98	595,24	0,38	0,33	39,24	59,5	85,33	330,87	101,30	11,2			

N рел.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mг	Fe			
ПОЛДНИК																	
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ	50	5,35	0,60	35,60	169,20	0,08	0,02				12,00	45,50	9,00		0,18	
		180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,0	216,00	162,00	25,20		2,20		
535/13	КЕФИР(180)																
		100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00				
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)																
			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																		
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				
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 ужину:			19,10	27,77	43,61	500,69	0,12	0,10	69,78		88,89	101,58	40,99	2,18				
Итого за день:			67,56	61,41	259,11	1859,21	0,84	1,17	124,86	163,2	615,08	807,85	244,97	57,45				

Итого за день: 0,00 руб.

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	27,26	23,35	22,15	23,12
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	41,24	23,38	36,39	33,07
Полдник: 15 %	20,31	9,17	20,15	16,88
Ужин: 25 %	35,37	46,28	16,71	27,82
Итого за день: 100 %	125,11	102,35	99,28	103,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8

Заг. производством

Калькулятор



"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

И.И. Ямщикова

День 2

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															
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(170)	170	5,83	7,15	21,86	175,12	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	3,39	2,80	15,00	98,76	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					3,90	0,36	
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01	
			11,52	14,45	52,35	385,50	0,24	0,35	2,60	56,8	55,70	127,00	70,83	41,94	

Итого по подменю:

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

2-ой ЗАВТРАК

Итого по подменю:

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	0,40				
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	11,10				
ТТК № 3	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ(70)	70	14,37	6,36	8,52	148,77	0,23	1,53	23,06	5410,1	19,48	233,05	19,37					
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	0,10				
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	1,10				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01					2,80	0,10				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01					6,25	0,10				
			Итого по подменю: 24,98 21,31 90,15 652,27 0,48 1,71 59,54 5443,3 118,77 423,07 101,36 15,10															

Итого по подменю:

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				
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	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00				

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			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: 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: 92,67 74,23 256,60 2065,01 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 %	21,33	24,08	20,06	21,42
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	46,26	35,52	34,54	36,24
Полдник: 15 %	24,72	13,98	12,65	14,50
Ужин: 25 %	78,35	49,93	27,19	40,15
Итого за день: 100 %	171,59	123,68	98,31	114,70

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,8

Зав. производством

В.В.В.

Калькулятор

В.В.В.

"Сознаю:

ООО "СЕМЬЯ БКУСОВ"

/ Ямщикова Н.И.

ООО "СЕМЬЯ БУКСОВ"
/ Ямучикова Н
09.08.2019

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)															
N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
226/13	КАША "ДРУЖБА"(170)	170	4,51	5,72	23,87	164,99	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	1,45	1,25	12,44	66,79	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36	
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.														
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13	
			8,25	7,84	58,23	336,45	0,13	0,23	1,83	30,8	31,25	62,42	37,78	28,26	

Итого по подмению:

2-ой ЗАВТРАК

		Итого по подменю:												
		8,25	1,04	30,25										
2-ой ЗАВТРАК														
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	1,40
			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

Итого по подмёну:

ОБЕД

Итого по подменю:														
0,50 0,10 10,10														
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	0,2
160/13	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ 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	0,7
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	0,2
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(130)	130	3,23	2,91	17,57	109,37	0,11	0,06		12,4	5,82	76,62	50,80	1,1
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	0,1
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,1
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,1
22,95 39,18 70,89 727,95 0,27 0,20 149,43 60,2 74,36 204,80 90,67 4,1														

Итого по подмёну:

22,95	39,18	70,89	727,95	0,27	0,20	149,43	60,2	74,36	204,80	90,67	4,
-------	-------	-------	--------	------	------	--------	------	-------	--------	-------	----

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
ПОЛДНИК																
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(50)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,0	14,50	45,00	10,00	1,05		
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70								2,20		
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00			
			11,35	9,80	68,60	408,00	0,07	0,05	10,00	5,0	30,50	56,00	19,00	3,25		

УЖИН																		
352/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПЮБИТЕЛЬСКАЯ(70)	70	11,45	3,27	5,59	97,57	0,08	0,12	1,59	36,5	31,89	145,26	34,76	2,21				
176/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1 ВАРИАНТ)	130	3,07	4,02	15,48	110,40	0,10	0,11	31,20	8,1	41,84	65,51	33,47	5,07				
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,24	41,28			2,76				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					
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:			17,88	7,78	55,96	365,33	0,24	0,25	35,55	44,7	87,57	255,06	78,82	8,41				
Итого за день:			60,93	64,70	263,78	1881,03	0,72	0,74	198,81	140,8	230,68	585,28	230,27	45,50				

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	15,28	13,07	22,31	18,69
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	42,50	65,30	27,16	40,44
Полдник: 15 %	21,02	16,33	26,28	22,67
Ужин: 25 %	33,11	12,97	21,44	20,30
Итого за день: 100 %	112,83	107,83	101,07	104,50

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,3

Заг. производством

Калькулятор

"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

И.И. Дыщикова

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(170)	170	6,71	6,62	30,96	210,28	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								0,03				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01						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				
			9,01	11,12	56,49	362,04	0,21	0,18	1,24	46,7	30,90	101,63	45,47	20,38				

Итого по подменю:

537/13	2-ой ЗАВТРАК	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40				
			0,50 0,10 10,10 43,30 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40															

Итого по подменю:

ОБЕД

51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(50)	50	0,71	2,55	4,19	42,52	0,01	0,02	4,76		17,61	20,52	10,47	0,6				
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	0,5				
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	70	10,56	20,32	7,39	254,61	0,02	0,03	0,21	21,2	6,09	10,13	4,12	3,3				
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	130	4,76	4,74	32,39	191,24	0,08	0,03		23,4	9,99	41,07	7,23	0,1				
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00								0,1				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01						0,1				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01						0,1				
			20,26 32,17 80,85 693,86 0,21 0,15 20,13 68,0 66,55 148,27 45,64 6,6															

Итого по подменю:

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
ПОЛДНИК																
432/11	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,56	4,76	30,80	180,24	0,06	0,03	0,05	7,9	7,88	32,87	5,83	1,27		
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,22	4,50	8,64	95,94	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		
			9,18	9,66	49,24	320,58	0,16	0,32	12,39	25,9	49,08	44,05	40,03	39,4		

УЖИН																		
319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	32,00	12,96	22,79	335,79	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,8				
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(50)	50	0,02		7,93	31,79					0,08			0,0				
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ый ВАРИАНТ)(200)	200	1,45	1,25	12,47	66,93	0,02	0,08	0,65	5,0	7,36	0,09	7,03	10,0				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,0				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,0				
Итого по подмену:			36,77	14,69	67,84	550,59	0,17	0,54	1,42	58,5	200,89	314,63	57,99	18,0				
Итого за день:			75,72	67,74	264,52	1970,37	0,76	1,20	37,18	199,1	354,42	615,58	193,13	86,0				

Итого за день: 0,00 руб.

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени					
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	
Завтрак: 20 %	16,69	18,53	21,64	20,11	
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41	
Обед: 35 %	37,52	53,62	30,98	38,55	
Полдник: 15 %	17,00	16,10	18,87	17,81	
Ужин: 25 %	68,09	24,48	25,99	30,59	
Итого за день: 100 %	140,22	112,90	101,35	109,47	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зав. производством  11

Калькулятор  11



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

Семья Вкусов / Ямщикова 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	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(165)	165	5,66	6,95	21,22	170,11	0,16	0,18	1,27	26,1	30,99	89,97	43,09	20,47	
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	5,13	4,23	17,53	128,69	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03	
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01					3,90	0,36	
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11	
			16,60	16,61	54,17	432,57	0,26	0,48	3,33	72,6	204,99	196,62	75,49	50,97	

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	1,4			
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,4			

ОБЕД

621/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81	0,06	0,03	9,25		6,84	29,34	10,85	0,4			
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	4,			
417/13	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	22,47	11,47	7,36	222,61	0,07	0,11	1,27	22,6	12,42	16,85	14,23	1,			
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,			
ТТК 528/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(180)	180	0,24	0,19	13,60	57,02	0,02	0,01	7,02					0			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01						0			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01						8			
Итого по подменю:			31,93	24,55	77,04	656,84	0,36	0,32	100,68	53,4	138,19	211,41	93,51	8			

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			
ПОЛДНИК																	
608/13	ПРЯНИК(50)	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,01				5,50	25,00	4,50		40,00	
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	28,00		40,40	
			8,75	7,35	47,10	289,55	0,12	0,31	2,60	20,0	33,50	25,20	32,50				

УЖИН																		
19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (50)	50	0,57	5,17	4,67	67,50	0,03	0,03	2,20		11,93	24,30	16,72	0,31				
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,51	19,77	3,58	246,31	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								0,03				
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: 17,38 25,42 42,97 470,17 0,18 0,56 2,95 282,1 84,63 247,78 45,67 15,25															
			Итого за день: 0,00 руб. 75,16 74,03 231,38 1892,43 0,93 1,68 111,56 428,1 468,31 688,01 251,17 117,0:															

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени						
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %		
Завтрак: 20 %	30,74	27,68	20,75	24,03		
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41		
Обед: 35 %	59,13	40,92	29,52	36,49		
Полдник: 15 %	16,20	12,25	18,05	16,09		
Ужин: 25 %	32,19	42,37	16,46	26,12		
Итого за день: 100 %	139,19	123,38	88,65	105,14		

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

Заг. производством В.В.В. 11

Калькулятор В.В.В. 11



"Согласовано"

День 6



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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															
268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(170)	170	5,28	5,63	27,29	180,94	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	3,39	2,80	15,00	98,76	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					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: 10,96 9,30 64,21 384,37 0,14 0,31 2,52 36,2 42,98 57,25 44,43 39,26												

Итого по подменю:

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

2-ой ЗАВТРАК

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	0,4				
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	1,5				
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	0,4				
243/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ(130)	130	7,59	5,83	41,34	248,24	0,26	0,13		23,6	13,38	179,97	119,60	0,4				
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	0,4				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01						0,4				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,4				
			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															

Итого по подменю:

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			
ПОЛДНИК																	
579/13	БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"(50)	50	3,89	8,05	29,72	206,88	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											
			11,89	13,05	53,72	379,88	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	5,74	5,13	19,79	148,26	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					
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:			9,10	5,62	54,68	305,62	0,14	0,24	4,58	22,0	37,01	58,95	32,75	29,40				
Итого за день:			0,00 руб.	66,00	75,67	281,64	2071,49	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 %	20,30	15,50	24,60	21,35
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	62,13	79,33	37,90	53,24
Полдник: 15 %	22,02	21,75	20,58	21,10
Ужин: 25 %	16,85	9,37	20,95	16,98
Итого за день: 100 %	122,22	126,12	107,91	115,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,3

Зав. производством *С.С.С. 11* Калькулятор *С.С.С. 11*

"Согласовано"

[Подпись]

[Печать]

000 "СЕМЬЯ БУСОВ"

000 "СЕМЬЯ БУКОВ"
/ ЯМУКОВА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

Итого по подменю:

2-ой ЗАВТРАК

Итого по подменю:

Итого по подменю:														
ОБЕД														
27/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ(50)	50	0,98	5,15	3,32	63,52	0,04	0,03	3,40		11,56	27,90	14,84	0,00
136/13	СВЕКОЛЫНИК(180)	180	1,86	3,91	12,80	93,80	0,06	0,06	13,10	21,6	32,38	53,62	23,00	1,00
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	22,47	11,47	7,36	222,61	0,07	0,11	1,27	22,6	12,42	16,85	14,23	4,00
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	1,00
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00								0,00
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01						0,00
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01						0,00
			31,68	25,58	69,39	634,50	0,29	0,31	88,82	67,8	145,99	200,26	93,69	8,00

31,68	25,58	69,39	634,50	0,29	0,31	88,82	67,8	145,99	200,26	93,69
-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------

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				
ПОЛДНИК																		
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ	50	5,35	0,60	35,60	169,20	0,08	0,02				12,00	45,50	9,00	0,8			
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,0				
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	2,2				
			Итого по полднику: 10,97 5,50 54,04 309,54 0,18 0,31 12,34 18,0 53,20 56,68 43,20 39,0												7			

УЖИН																		
319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	32,00	12,96	22,79	335,79	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,4				
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГДНОГО(50)	50	0,02		7,93	31,79					0,08			10,				
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ый ВАРИАНТ)(200)	200	1,45	1,25	12,47	66,93	0,02	0,08	0,65	5,0	7,36	0,09	7,03	0,				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01						0,				
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,				
			Итого по ужину: 36,77 14,69 67,84 550,59 0,17 0,54 1,42 58,5 200,89 314,63 57,99 18,															

Итого за день: 0,00 руб. 95,68 60,45 260,99 1970,60 0,90 1,55 107,16 210,8 600,18 780,67 276,13 107

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени					
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	
Завтрак: 20 %	29,19	24,30	22,84	24,04	
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41	
Обед: 35 %	58,67	42,63	26,59	35,25	
Полдник: 15 %	20,31	9,17	20,70	17,20	
Ужин: 25 %	68,09	24,48	25,99	30,59	
Итого за день: 100 %	177,19	100,75	100,00	109,48	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,7

Зае. производством Зав 11
Калькулятор Зав 11



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

Инициалы / Ямщикова Н.И.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)														Минеральные вещества, мг				
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
27/0/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(170)	170	6,25	5,68	31,90	203,75	0,14	0,17	1,11	25,7	26,66	90,12	32,30	18,5				
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,45	1,25	12,44	66,79	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,0				
117/1/3	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01					3,90	0,0				
111/1/3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01				20,0	1,20	1,50				
			10,00	11,43	59,83	382,16	0,19	0,27	1,76	50,7	40,89	111,19	43,22	28,0				

Итого по подменю:

10,00	11,43	59,83	382,10	0,22	1
-------	-------	-------	--------	------	---

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,00
0,50	0,50	0,40	0,30	0,20	0,10	0,05
0,10	0,40	0,10	0,05	0,02	0,01	0,00
10,10	0,30	0,05	0,02	0,01	0,00	0,00
43,30	0,20	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00
0,01	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

ОБЕД

Итого по подменю:														
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	
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	
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	70	10,56	20,32	7,39	254,61	0,02	0,03	0,21	21,2	6,09	10,13	4,12	
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	
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	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	
		26,47	42,54	91,21	853,55	0,30	0,26	50,39	58,0	108,11	274,70	91,40		

Итого по подменю:

26,47	42,54	91,21	853,55	0,30	0,26	50,39	58,0	108,11	274,70	91,40
-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------

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			
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	
																0,20	
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00			0,20	
																1,25	
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				5,2С
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				0,4С
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,28	41,42					3,12	1,56	0,86				0,2С
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50				0,2С
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25				0,2С
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				6,2С
Итого за день:			66,88	81,28	278,78	2114,07	0,95	2,61	83,12	6344,3	449,09	974,96	224,05				46,2С

Итого за день: 0,00 руб.

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,52	19,05	22,92	21,23
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	49,02	70,92	34,95	47,42
Полдник: 15 %	17,69	16,50	17,32	17,12
Ужин: 25 %	37,70	28,85	27,75	29,28
Итого за день: 100 %	123,85	135,48	106,81	117,45

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,2

Зав. производством

В.В.В.

Калькулятор

В.В.В.



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

И.И. Ямщикова

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)										Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
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	4,37	5,57	23,16	160,20	0,08	0,14	1,09	25,2	16,31	40,61	25,34	17,1					
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	3,39	2,80	15,00	98,76	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,1					
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,1					
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	0,1					
Итого по подменю:			13,57	13,80	53,58	392,73	0,16	0,36	2,50	66,7	185,87	160,31	59,24	38,4	1				

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			
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1			

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				
82/20/11	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				
277/20/16	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (70/30)	70/30	11,72	4,90	13,06	143,22	0,09	0,10	2,51	12,6	26,24	129,59	33,51				
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				
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				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25				
Итого по подменю:			19,46	19,30	78,14	564,03	0,36	0,27	60,54	19,8	108,02	302,45	101,36				

№ 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	Mg	Fe				
ПОЛДНИК																		
559/2013	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(50)	50	3,18	1,52	36,03	170,47	0,05	0,03	0,13	10,1	9,97	32,42	6,57	0,73				
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,22	4,50	8,64	95,94	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				
			8,80	6,42	54,47	310,81	0,15	0,32	12,47	28,1	51,17	43,60	40,77	38,93				

УЖИН																	
19/13	САЛАТ ИЗ МОРОКОВИ (50)	50	0,57	5,17	4,67	67,50	0,03	0,03	2,20		11,93	24,30	16,72	0,31			
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,51	19,77	3,58	246,31	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			
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:			17,38	25,42	42,97	470,17	0,18	0,56	2,95	282,1	84,63	247,78	45,67	15,25			
Итого за день:			59,71	65,04	239,26	1781,04	0,86	1,52	80,46	396,8	436,69	761,14	251,04	102,4			

Итого за день : 0,00 руб.

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени					
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	
Завтрак: 20 %	25,13	23,00	20,53	21,82	
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41	
Обед: 35 %	35,41	30,50	29,09	30,27	
Полдник: 15 %	16,30	10,70	20,87	17,27	
Ужин: 25 %	32,19	42,37	16,46	26,12	
Итого за день: 100 %	109,94	106,73	90,82	97,88	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,0

Зав. производством В.С.С. 11
Калькулятор В.С.С. 11



"Согласовано"

День 10

"Утверждаю"

ООО "СЕМЬЯ ВКУСОВ"

И.И.И. И.И.И.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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																	
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(170)	170	6,71	6,62	30,96	210,28	0,18	0,16	1,24	26,7	23,67	80,61	41,55	19			
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	5,13	4,23	17,53	128,69	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30			
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			
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0			
Итого по подменю:			14,13	11,72	70,41	443,64	0,27	0,40	3,24	41,7	52,07	101,16	67,15	50			

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				
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1				

ОБЕД

171/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(50)	50	0,80	5,05	1,63	55,11	0,01	0,01	12,65		20,99	15,56	7,18					
167/13	СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(180)	180	2,22	3,53	9,49	78,56	0,06	0,08	13,49	17,1	23,62	35,24	20,18					
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(70)	70	22,47	11,47	7,31	222,38	0,07	0,11	1,27	22,6	12,40	16,79	14,22					
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					
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					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					
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25					
Итого по подменю:			33,17	25,23	82,01	687,65	0,27	0,25	27,41	63,1	77,02	148,16	57,80					

N п.р.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные веще			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg			
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			
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28			
			9,55	9,90	46,80	314,50	0,12	0,33	2,60	25,0	42,50	45,20	38			

УЖИН																
319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	32,00	12,96	22,79	335,79	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41			
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(50)	50	0,02		7,93	31,79					0,08					
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,24	41,28					3,09	1,54				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01				5,00	16,25			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01				5,75	26,50			
			Итого по ужину: 35,38 13,45 65,61 524,94 0,15 0,46 3,53 53,5 196,62 316,08 51													

Итого за день: 0,00 руб. Итого за день: 92,73 60,40 274,93 2014,03 0,82 1,45 38,78 183,3 375,21 617,60 213

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени					
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	
Завтрак: 20 %	26,17	19,53	26,98	24,65	
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41	
Обед: 35 %	61,43	42,05	31,42	38,20	
Полдник: 15 %	17,69	16,50	17,93	17,47	
Ужин: 25 %	65,52	22,42	25,14	29,16	
Итого за день: 100 %	171,72	100,67	105,34	111,89	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,0
Зав. производством С.С.С. Калькулятор С.С.С.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849496

Владелец Талантова Оксана Сергеевна

Действителен с 05.09.2025 по 05.09.2026