

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Акварельки»

МП

С.С. Талантова/

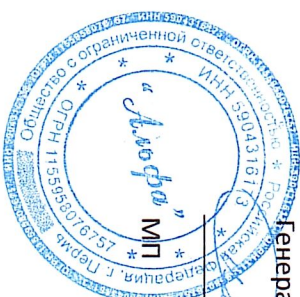


«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

/К.Э. Дмитриев/



Примерное десятидневное меню

Период: Осень - Зима 2025г. – 2026г.

1 ступень (от 1 года до 3 лет)

Подразделение: МАДОУ «Кондратовский детский сад «Акварельки»

На основе «Сборника технологических нормативов,

Рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных

Организаций, и детских оздоровительных учреждений»

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

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



"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Димитриев К.Э. /

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 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

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,65	4,97	24,07	159,66	0,07	0,13	1,03	23,1	16,78	20,85	15,29	16,15				
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,10	2,52	12,85	86,40	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,95	17,60				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36				
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07				

Итого по подменю: 12,37 11,40 52,34 361,41 0,14 0,31 2,21 52,6 135,96 115,47 47,14 34,18

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю: 0,50 0,10 10,10 43,30 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (30)	30	0,43	1,53	2,51	25,49	0,01	0,01	2,85		10,55	12,29	6,27	0,40				
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				
354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(60)	60	11,75	3,21	5,52	97,97	0,07	0,10	0,42	29,4	27,03	137,13	31,22	3,15				
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,77	4,83	18,35	127,92	0,14	0,11	21,81	23,5	14,76	64,16	27,48	4,82				
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,05		23,79	95,38					0,23			0,02				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				

Итого по подменю: 18,90 12,01 79,92 503,31 0,34 0,28 36,96 52,9 70,11 287,04 88,69 9,83

№ 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

ПОЛДНИК

	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01			4,80	18,20	3,60	0,32
535/13	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

Итого по подменю: 6,87 4,37 29,55 185,01 0,12 0,29 10,55 30,0 200,00 163,65 33,15 2,56

УЖИН

329/2021	БИЛГУС 180	180	15,05	26,04	8,04	326,70	0,05	0,07	62,82		70,04	52,96	28,12	0,99
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ый ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 17,69 26,42 36,79 455,69 0,09 0,09 62,82 78,94 87,18 35,93 1,86

Итого за день: 0,00 руб. 56,33 54,30 208,70 1548,72 0,70 0,98 114,54 135,5 492,01 660,34 208,91 49,83

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	29,45	24,26	25,78	25,82
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	45,00	25,55	39,37	35,95
Полдник: 15 %	16,36	9,30	14,56	13,22
Ужин: 25 %	42,12	56,21	18,12	32,55
Итого за день: 100 %	134,12	115,53	102,81	110,62

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

Зае. производством

Калькулятор



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Дилипиев К.Э. /

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

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

ЗАВТРАК

272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(150)	150	5,15	6,38	19,37	155,47	0,15	0,16	1,15	24,0	28,20	81,85	39,19	18,62			
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ый ВАР)170	170	2,88	2,38	12,75	83,95	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36			
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01			

Итого по подменю: 10,33 13,26 47,61 351,04 0,22 0,31 2,26 52,5 49,43 114,07 62,22 36,39

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю: 0,50 0,10 10,10 43,30 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

124/13	ИЖРА МОРКОВНАЯ(30)	30	0,49	2,50	2,94	36,19	0,02	0,02	2,79		8,26	17,26	10,56	0,26			
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(180)	180	1,64	4,84	9,85	89,56	0,05	0,05	15,87	7,2	31,14	42,46	19,73	0,88			
ТТК № 3	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,33	5,58	7,33	128,83	0,20	1,31	19,79	4643,4	16,74	200,07	16,62	9,65			
300/2013	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(110)	110	3,40	5,16	21,42	145,68	0,07	0,04	3,11	26,4	13,93	39,98	13,12	0,66			
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18	0,03	0,03	5,31		15,69	23,90	17,00	1,05			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62			

Итого по подменю: 20,35 18,67 71,38 534,86 0,40 1,46 46,87 4677,0 92,36 351,37 83,43 13,23

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		

ПОЛДНИК

560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (50)	50	7,55	3,39	23,42	154,37	0,06	0,09	0,04	21,1	31,55	70,19	9,90	0,53			
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00			

Итого по полднику: 11,90 7,14 30,62 234,32 0,12 0,32 1,99 36,1 52,55 70,34 30,90 30,53

УЖИН

411/13	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (180)	180	41,16	29,65	32,62	561,95	0,13	0,17	3,29	37,6	22,00	88,88	43,79	1,79			
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62			

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

Итого за день: 0,00 руб. 86,88 69,20 221,11 1854,59 0,92 2,29 56,41 4803,4 232,26 665,90 232,17 84,21

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,60	28,21	23,45	25,07
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	48,45	39,72	35,16	38,20
Полдник: 15 %	28,33	15,19	15,08	16,74
Ужин: 25 %	104,29	63,89	30,25	49,36
Итого за день: 100 %	206,86	147,23	108,92	132,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,5

Зав. производством / /

Калькулятор / /

"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Даштупеев К.Э. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

День 3

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	Mg	Fe		

ЗАВТРАК

226/13	КАША "ДРУЖБА"(140)	140	3,70	4,75	19,62	136,04	0,07	0,12	0,93	21,5	13,84	34,31	21,45	14,61			
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,31	1,13	11,19	60,11	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31	9,03			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36			
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13			

Итого по подменю:

7,30 6,75 52,73 300,82 0,12 0,20 1,57 26,0 27,54 54,77 32,36 24,13

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

0,50 0,10 10,10 43,30 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

№ 1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ(30)	30	0,46	1,86	2,81	29,79	0,01	0,01	10,80		12,15	8,87	4,82	0,17			
160/13	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ(180)	180	1,92	5,27	8,79	90,33	0,07	0,04	14,43	7,2	27,29	54,86	20,34	0,70			
387/2013	ПУДИНГ МЯСНОЙ(60)	60	11,85	23,43	0,11	258,71	0,01	0,04	34,8	4,97	15,08	0,86	0,19				
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,(110)	110	2,73	2,44	14,87	92,42	0,09	0,05	10,4	4,92	64,85	43,00	1,45				
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	180	0,29	0,13	17,53	72,41	0,01	0,02	117,00		5,45	1,44	1,44	0,28			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62			

Итого по подменю:

19,13 33,43 58,91 613,08 0,22 0,17 142,23 52,4 61,38 172,80 76,86 3,52

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

ПОЛДНИК

609/13	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01			2,0	5,80	18,00	4,00	0,42		
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ. (150)	150	6,00	3,75	18,00	129,75											
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50			15,20	10,45	8,55	2,09		

Итого по полднику:

7,88 6,09 42,19 255,09 0,05 0,03 9,50 2,0 21,00 28,45 12,55 2,51

УЖИН

352/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(60)	60	9,81	2,80	4,79	83,64	0,07	0,10	1,36		31,3	27,33	124,51	29,79	1,90		
176/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1 ВАРИАНТ)(120)	120	2,84	3,76	14,31	102,46	0,09	0,10	28,82		7,5	38,65	60,54	30,93	4,68		
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48			2,78	1,38	0,76	0,07		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62		

Итого по ужину:

15,35 6,95 48,04 316,11 0,20 0,22 32,66 38,8 77,36 220,63 69,28 7,49

Итого за день: 0,00 руб. 50,16 53,32 211,97 1528,40 0,60 0,63 187,96 119,3 194,28 483,65 195,05 39,05

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,38	14,36	25,98	21,49
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	45,26	70,34	29,72	43,93
Полдник: 15 %	18,76	12,96	20,78	18,22
Ужин: 25 %	36,50	14,79	23,66	22,57
Итого за день: 100 %				

Соотношение

Зае. производством

11



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

День 4

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

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(140)	140	5,53	5,42	25,46	172,73	0,15	0,13	1,02	21,8	19,48	66,37	34,22	16,45
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ый ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01

Итого по подменю:

7,83 9,92 49,98 320,48 0,18 0,15 1,02 41,8 26,68 87,39 38,13 16,85

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

0,50 0,10 10,10 43,30 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (30)	30	0,43	1,53	2,51	25,49	0,01	0,01	2,85		10,55	12,29	6,27	0,40
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(180)	180	1,59	4,18	8,16	76,63	0,06	0,05	15,16	23,4	23,99	42,35	16,02	0,57
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	9,05	17,41	6,33	218,23	0,02	0,03	0,18	18,1	5,22	8,68	3,53	2,89

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

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	150	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

Итого по полднику: 8,29 8,89 47,31 302,37 0,15 0,28 11,50 22,9 44,08 43,47 35,38 33,36

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	7,87
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,31	1,13	11,22	60,24	0,02	0,07	0,59	4,5	6,62	0,08	6,33	9,03
114/13	УПЕБ 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	УПЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по ужину: 35,96 14,47 59,33 511,34 0,15 0,53 1,36 58,0 197,97 306,07 55,34 17,75

Итого за день: 0,00 руб. 69,56 60,81 234,93 1765,08 0,68 1,09 34,07 184,1 330,81 569,70 171,19 74,60

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,64	21,11	24,62	22,89
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	40,43	58,36	33,60	41,97
Полдник: 15 %	19,74	18,91	23,31	21,60
Ужин: 25 %	85,62	30,79	29,23	36,52

"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Дмитриев К.З. /

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(150)	150	5,15	6,38	19,37	155,47	0,15	0,16	1,15	24,0	28,20	81,85	39,19	18,62				
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,52	3,75	15,74	114,78	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36				
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07				

Итого по подменю:

14,29 14,04 50,53 385,60 0,23 0,41 2,98 58,5 151,07 159,49 66,99 46,08

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

0,50 0,10 10,10 43,30 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (30)	30	0,58	1,61	4,48	34,69	0,03	0,02	5,55		4,10	17,60	6,51	0,27				
64/2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(180)	180	1,89	5,16	11,71	100,83	0,09	0,06	12,09	7,2	19,58	56,99	22,00	0,79				
417/13	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ПОРЦ. (60)	60	19,26	9,84	6,25	190,59	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78				

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	Мg	Fe
ПОЛДНИК														
608/13	ПРЯНИК(50)	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00

Итого по полднику: 7,30 6,10 44,70 262,90 0,10 0,24 1,95 15,0 26,50 25,15 25,50 30,40

УЖИН

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (40)	40	0,46	4,14	3,73	54,00	0,02	0,03	1,76		9,54	19,44	13,38	0,25		
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (140)	140	12,60	18,42	3,34	229,52	0,08	0,47	0,70	263,0	57,45	168,55	17,88	12,95		
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		

Итого по ужину: 15,70 22,94 35,85 412,64 0,14 0,52 2,46 263,0 75,91 222,23 39,09 14,07

Итого за день: 0,00 руб. 64,53 64,16 202,23 1644,33 0,76 1,44 94,11 383,1 377,11 588,65 214,25 99,46

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	34,02	29,87	24,89	27,54
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	63,67	44,64	30,07	38,56
Полдник: 15 %	17,38	12,98	22,02	18,78
Ужин: 25 %	37,38	48,81	17,66	29,47
Итого за день: 100 %	153,64	136,51	99,62	117,45



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/ Дмитрийев К.З. /

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,65	4,97	24,07	159,66	0,07	0,13	1,03	23,1	16,78	20,85	15,29	16,15			
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,88	2,38	12,75	83,95	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36			
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13			

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																
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. (150)	150	6,00	3,75	18,00	129,75										

Итого по полднику: 9,89 11,80 47,72 336,63 0,07 0,05 0,16 35,2 10,01 33,74 7,33 2,91

УЖИН

171/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ(180)	180	5,17	4,61	17,77	133,28	0,08	0,20	1,64	19,8	20,85	13,19	19,94	25,44
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по ужину: 7,87 5,00 46,71 263,29 0,12 0,22 4,12 19,8 32,23 48,77 28,50 26,35

Итого за день: 0,00 руб. 50,68 58,10 225,58 1628,01 0,67 0,71 33,72 127,0 148,53 338,65 169,85 69,62

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



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/ Дмитриев К.З. /

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

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

ЗАВТРАК

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,92	5,85	27,33	185,60	0,16	0,14	1,09	23,6	20,89	71,12	36,66	17,63			
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,10	2,52	12,85	86,40	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,95	17,60			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36			
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07			

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

	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01			4,80	18,20	3,60	0,32
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

Итого по полднику: 6,87 4,37 30,75 189,81 0,12 0,26 11,45 15,0 41,00 28,80 33,15 32,41

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	7,87
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ый ВАРИАНТ)(180)	180	1,31	1,13	11,22	60,24	0,02	0,07	0,59	4,5	6,62	0,08	6,33	9,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/ Димитриев К.Э. /

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

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

ЗАВТРАК

270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,51	5,02	28,15	179,84	0,12	0,15	0,98	22,7	23,53	79,52	28,50	16,34			
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ)(180)	180	1,31	1,13	11,19	60,11	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31	9,03			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24			
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01			

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

ПОЛДНИК

609/13	ПЕЧЕНЬЕ(50)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,0	14,50	45,00	10,00	1,05
535/13	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15

Итого по полднику: 8,10 8,65 43,20 283,05 0,10 0,29 1,05 35,0 194,50 180,00 31,00 1,20

УЖИН

405/13	ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ (60)	60	9,00	15,36	3,29	187,40	0,14	1,02	15,43	3727,8	14,03	160,86	9,80	3,31
182/2016	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.(120)	120	1,67	2,29	17,40	96,88	0,02	0,01		11,3	2,56	36,03	11,73	0,24
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ).	180	0,06	0,01	9,25	37,28			2,48		2,80	1,40	0,77	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по ужину: 13,37 18,04 49,66 414,42 0,20 1,05 17,91 3739,1 27,99 232,49 30,10 4,46

"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Димитриев К.З. /

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
226/13	КАША "ДРУЖБА"(150)	150	3,98	5,05	21,05	145,56	0,07	0,13	0,99	22,8	14,84	36,97	23,07	15,65
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,88	2,38	12,75	83,95	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07

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		

ПОПДНИК

559/2013	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(50)	50	3,17	1,55	36,00	170,64	0,05	0,03	0,13	10,1	9,94	32,16	6,54	0,72		
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00		
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09		

Итого по подменю: 7,90 5,68 52,51 292,77 0,14 0,28 11,58 25,1 46,14 42,76 36,09 32,81

УЖИН

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (40)	40	0,46	4,14	3,73	54,00	0,02	0,03	1,76		9,54	19,44	13,38	0,25		
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (140)	140	12,60	18,42	3,34	229,52	0,08	0,47	0,70	263,0	57,45	168,55	17,88	12,95		
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78		

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АПВ"

(подпись)

ИДН 590317173

Общество с ограниченной ответственностью "Росси́йская Федерация"

ИНН 1158860907

Полное наименование: Общество с ограниченной ответственностью "Росси́йская Федерация"

Сокращенное наименование: ООО "АПВ"

Место нахождения: 157457, Тверь, Ленинский район, г. Троице-Тереховское, д. 10, стр. 1

Юридический адрес: 157457, Тверь, Ленинский район, г. Троице-Тереховское, д. 10, стр. 1

Фактический адрес: 157457, Тверь, Ленинский район, г. Троице-Тереховское, д. 10, стр. 1

Дата регистрации: 15.07.2015

Срок действия: бессрочно

Основание для выдачи: Единый государственный реестр юридических лиц

Подпись: _____

Печать: _____

/Думпное К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(140)	140	5,53	5,42	25,46	172,73	0,15	0,13	1,02	21,8	19,48	66,37	34,22	16,45	
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,52	3,75	15,74	114,78	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03	
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36	
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13	

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(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,0	5,80	18,00	4,00	0,42
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00

Итого по подменю: 6,72 6,46 23,52 179,10 0,09 0,28 2,34 20,0 31,00 18,18 29,20 36,42

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	7,87
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО или ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.(20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 34,71 13,35 57,33 488,25 0,13 0,46 3,25 53,5 194,13 307,37 49,77 8,79

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849496

Владелец Талантова Оксана Сергеевна

Действителен с 05.09.2025 по 05.09.2026