

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Акварельки»

_____ /
С.Талантова/

МП

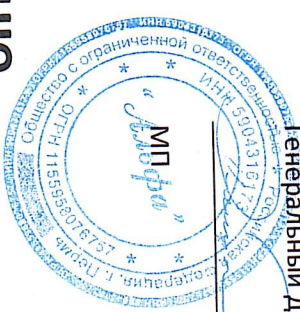


«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

_____ /
К.Э. Дмитриев/



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 "АЛЬФА"

/ Димитриев К.З. /

День 1

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	

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	0,71				
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	3,67				
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ(130)	130	2,85	5,16	18,66	132,48	0,14	0,12	22,11	25,2	15,22	65,10	28,03	5,15				
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:

22,27 14,03 94,98 595,24 0,38 0,33 39,24 59,5 85,33 330,87 101,30 11,23

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

УЖИН

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-й 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: 0,00 руб. 67,56 61,41 259,11 1859,21 0,84 1,17 124,86 163,2 615,08 807,85 244,97 57,45

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

Зав. производством _____ //

Калкулятор _____ //



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕ1)														
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	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				
	ЖИДКАЯ(170)																	
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			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:			11,52	14,45	52,35	385,50	0,24	0,35	2,60	56,8	55,70	127,00	70,83	41,94				

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ (50)	50	0,82	4,16	4,84	60,08	0,03	0,04	4,67		13,77	28,78	17,61	0,43				
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(180)	180	1,64	4,84	9,85	89,56	0,05	0,05	15,87	7,2	31,14	42,46	19,73	0,88				
ТТК № 3	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ(70)	70	14,37	6,36	8,52	148,77	0,23	1,53	23,06	5410,1	19,48	233,05	19,37	11,26				
307/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(130)	130	4,62	5,22	29,71	184,32	0,09	0,04	10,63	26,0	28,94	55,38	18,60	0,96				
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18	0,03	0,03	5,31		15,69	23,90	17,00	1,05				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78				
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	15,58				

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	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		
Итого по подменю:			13,35	8,39	33,02	260,97	0,14	0,39	2,64	41,1	59,55	70,39	37,90	40,53		

УЖИН

411/13	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(200)	200	39,02	29,50	36,26	566,61	0,13	0,16	3,34	35,2	22,15	96,21	45,53	1,77		
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	0,03		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78		
Итого по подменю:			42,32	29,98	70,98	722,97	0,19	0,18	3,34	35,2	33,26	139,00	55,31	2,86		

Итого за день: 0,00 руб. 92,67 74,23 256,60 2065,01 1,06 2,64 70,12 5576,5 274,28 766,46 269,40 102,31

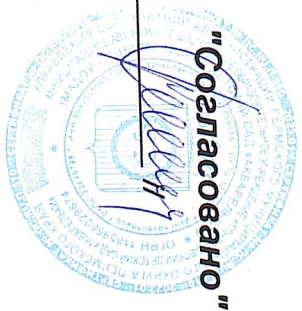
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

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

Калькулятор



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Дмитрийев К.З. /

День 3

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

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					
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:		8,25	7,84	58,23	336,45	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 ВЯЗКАЯ.(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					
Итого по подменю:		22,95	39,18	70,89	727,95	0,27	0,20	149,43	60,2	74,36	204,80	90,67	4,18						

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

ПОЛДНИК

609/13	ПЕЧЕНЬЕ(50)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,0	14,50	45,00	10,00	1,05						
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70														
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 полднику:			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 ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(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		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 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: 0,00 руб. 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

Зав. производством

Калькулятор



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Дмитрий К.З. /

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-й ИЕИ)															
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															
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКА(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					0,33	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:

9,01 11,12 56,49 362,04 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				
			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	0,67				
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	10,56	20,32	7,39	254,61	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				

Итого по подменю:

20,26 32,17 80,85 693,86 0,21 0,15 20,13 68,0 66,55 148,27 45,64 6,23

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

ПОЛДНИК

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		
Итого по подменю:			9,18	9,66	49,24	320,58	0,16	0,32	12,39	25,9	49,08	44,05	40,03	39,47		

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(50)	50	0,02		7,93	31,79					0,08			0,01		
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	10,03		
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:			36,77	14,69	67,84	550,59	0,17	0,54	1,42	58,5	200,89	314,63	57,99	18,97		

Итого за день : 0,00 руб. 75,72 67,74 264,52 1970,37 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 %	16,69	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

Калькулятор



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕЛ)														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe

ЗАВТРАК

272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА	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				
	ЖИДКАЯ(165)																	
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			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:			16,60	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

637/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40				
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40				

ОБЕД

62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81	0,06	0,03	9,25		6,84	29,34	10,85	0,45				
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 КУРЫ	70	22,47	11,47	7,36	222,61	0,07	0,11	1,27	22,6	12,42	16,85	14,23	4,42				
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (130)	130	3,45	4,61	14,72	114,21	0,07	0,09	71,05	23,6	79,61	62,39	32,57	1,25				
ТТК 528/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(180)	180	0,24	0,19	13,60	57,02	0,02	0,01	7,02		9,99	6,34	4,81	1,06				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78				
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	8,97				

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															
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	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00	
			8,75	7,35	47,10	289,55	0,12	0,31	2,60	20,0	33,50	25,20	32,50	40,40	

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					0,36	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:			17,38	25,42	42,97	470,17	0,18	0,56	2,95	282,1	84,63	247,78	45,67	15,29			

Итого за день: 0,00 руб. 75,16 74,03 231,38 1892,43 0,93 1,68 111,56 428,1 468,31 688,01 251,17 117,03

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

Зав. производством

Калыгулятор



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕЛ)														
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	5,28	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			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:			10,96	9,30	64,21	384,37	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				
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				

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Капорийн. 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.	200	8,00	5,00	24,00	173,00											
Итого по подменю:			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

17/1/13	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	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:			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

Калькулятор



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Димитриев К.Э. /

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕЛ)														
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(160)	160	6,32	6,20	29,09	197,41	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	3,63	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	0,01		5,70	19,50	3,90	0,36				
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11				
Итого по подменю:			15,76	14,58	59,62	432,67	0,25	0,38	2,58	66,4	193,10	202,10	77,25	39,96				

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

271/3	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ(50)	50	0,98	5,15	3,32	63,52	0,04	0,03	3,40		11,56	27,90	14,84	0,34				
136/13	СВЕКОЛЬНИК(180)	180	1,86	3,91	12,80	93,80	0,06	0,06	13,10	21,6	32,38	53,62	23,00	1,12				
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	22,47	11,47	7,36	222,61	0,07	0,11	1,27	22,6	12,42	16,85	14,23	4,42				
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (130)	130	3,45	4,61	14,72	114,21	0,07	0,09	71,05	23,6	79,61	62,39	32,57	1,25				
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,03				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78				
Итого по подменю:			31,68	25,58	69,39	634,50	0,29	0,31	88,82	67,8	145,99	200,26	93,69	8,16				

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	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	5,22	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				
Итого по подменю:			10,97	5,50	54,04	309,54	0,18	0,31	12,34	18,0	53,20	56,68	43,20	39,00				

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(50)	50	0,02		7,93	31,79					0,08			0,01				
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	10,03				
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:			36,77	14,69	67,84	550,59	0,17	0,54	1,42	58,5	200,89	314,63	57,99	18,97				

Итого за день: 0,00 руб. 95,68 60,45 260,99 1970,60 0,90 1,55 107,16 210,8 600,18 780,67 276,13 107,49

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

Зав. производством

11

Калькулятор

11



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Дмитрий К.З. /

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕЛ)													
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

ЗАВТРАК

270/13	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	18,52				
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				
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:

10,00 11,43 59,83 382,16 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	10,56	20,32	7,39	254,61	0,02	0,03	0,21	21,2	6,09	10,13	4,12	3,38				
307/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(130)	130	4,62	5,22	29,71	184,32	0,09	0,04	10,63	26,0	28,94	55,38	18,60	0,96				
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18	0,03	0,03	5,31		15,69	23,90	17,00	1,05				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78				

Итого по подменю:

26,47 42,54 91,21 853,55 0,30 0,26 50,39 58,0 108,11 274,70 91,40 7,92

№ п/п	№ 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		
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 ПРИПУЩЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26	0,04	0,02		23,2	4,90	67,44	21,90	0,45				
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-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. 66,88 81,28 278,78 2114,07 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 %	18,52	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 _____ //

Калыгулятор _____ //

"Согласовано"



"Утверждено"

ООО "АЛЬФА"

/ Дмитрий К.З. /

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

ПЕРЕЧЕНЬ ИВНОЕ 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

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	17,21				
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			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:

13,57 13,80 53,58 392,73 0,16 0,36 2,50 66,7 185,87 160,31 59,24 38,15

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

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

ОБЕД

51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(50)	50	0,71	2,55	4,19	42,52	0,01	0,02	4,76		17,61	20,52	10,47	0,67				
82/2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	180	1,56	4,89	6,74	77,17	0,05	0,04	25,53	7,2	36,32	38,76	17,33	0,58				
27/2016	ТЕФЕЛИ 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	4,54				
43/1/13	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				

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 8,70

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																		
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	0,7				
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				
			8,80	6,42	54,47	310,81	0,15	0,32	12,47	28,1	51,17	43,60	40,77	38,9				

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	0,30				
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	13,80				
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ый ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	0,00				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,20				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,70				
			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 15,20															

Итого за день: 0,00 руб. 59,71 65,04 239,26 1781,04 0,86 1,52 80,46 396,8 436,69 761,14 251,04 102,40

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

Зав. про



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Дмитрий К.З. /

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(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			
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			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:			14,13	11,72	70,41	443,64	0,27	0,40	3,24	41,7	52,07	101,16	67,15	50,50			

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	1,40			
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

17/13	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	0,28			
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	5,91			
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	4,42			

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

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 ПРОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(50)	50	0,02		7,93	31,79					0,08			0,01			
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,24	41,28			2,76		3,09	1,54	0,84	0,07			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78			
Итого по ужину:			35,38	13,45	65,61	524,94	0,15	0,46	3,53	53,5	196,62	316,08	51,80	9,01			

Итого за день: 0,00 руб. 92,73 60,40 274,93 2014,03 0,82 1,45 38,78 183,3 375,21 617,60 218,81 114,34

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849496

Владелец Талантова Оксана Сергеевна

Действителен с 05.09.2025 по 05.09.2026