

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Акварельки»

_____ С.Талантова/

МП

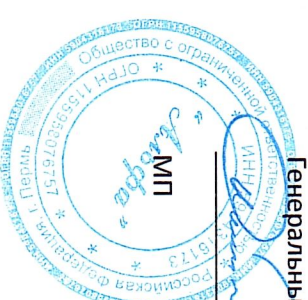


«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

_____ /К.Э. Дмитриев/



Примерное десятидневное меню

Период: Межсезонье 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-еиздание с дополнениями и 2018г. 1-е издание.



День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

N 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	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.(8)	8	1,90	2,43		29,47		0,03	0,06	16,8	78,40	46,40	4,00	0,06

Итого по подменю:

11,90 10,79 52,34 354,04 0,14 0,30 2,20 48,4 116,36 103,87 46,14 34,17

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

Итого по подменю:

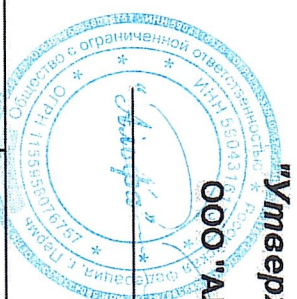
0,75 0,15 15,15 64,95 0,02 0,02 3,00 10,50 10,50 6,00 2,10

ОБЕД

34/2011	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(30)	30	0,32	3,06	1,66	35,45	0,01	0,01	5,73		9,17	6,06	3,51	0,36
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
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
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	150	0,24	0,11	14,66	60,54	0,01	0,02	97,50		4,54	1,20	1,20	0,23
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:

16,90 13,98 59,57 431,80 0,28 0,23 119,02 48,9 79,85 279,18 104,24 5,37



“Утверждаю”
ООО “АЛФА”
/ Дилигеев К.Э. /

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															
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(20)	20	4,82	3,14	44,12	224,02	0,06	0,02		2,0	12,80	46,20	9,40	0,90	
	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	

УЖИН

377/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(150)	150	11,32	19,74	10,60	265,29	0,04	0,05	41,42	18,0	47,73	45,84	19,44	0,70			
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)(30)	30	0,39	1,10	2,48	21,38	0,01	0,01	2,03	6,0	1,55	4,80	2,49	0,13			
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	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 подменю:			14,41	21,23	42,05	416,81	0,09	0,08	45,93	24,0	60,68	86,24	30,50	1,74			

Итого за день : 0,00 руб. 54,00 53,79 220,43 1581,80 0,66 0,96 171,41 159,3 496,19 687,99 221,48 44,46

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,33	22,96	25,78	25,29
2-ой завтрак: 5 %	1,79	0,32	7,46	4,64
Обед: 35 %	40,24	29,74	29,34	30,84
Полдник: 15 %	23,90	16,26	25,28	22,44
Ужин: 25 %	34,31	45,17	20,71	29,77
Итого за день: 100 %	128,57	114,45	108,59	112,99

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Зав. производством _____ / /

Калькулятор _____ / /



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Дмитрий К.З. /

День 2

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

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											
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

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:			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20					

ОБЕД

124/13	ИКРА 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					
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР)(20)	20	0,67	1,24	1,86	21,26	0,01	0,03	0,26	6,0	3,23	1,18	2,96	4,02					
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82	0,07	0,02		19,8	8,45	34,75	6,12	0,62					
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,50	30,00													
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01												
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62					

N пед.	Наименование Блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			21,04	18,47	71,69	537,08	0,38	1,44	38,71	4676,4	74,65	323,42	62,39	16,18

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 подменю:			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 №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:			43,80	30,03	61,37	690,94	0,17	0,19	3,29	37,6	30,90	123,10	51,60	2,66					

Итого за день: 0,00 руб. 87,47 69,30 221,09 1857,78 0,92 2,28 56,25 4802,8 223,53 641,93 216,11 87,96

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калорий, %
Завтрак: 20 %	24,60	28,21	23,45	25,07
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 35 %	50,10	39,30	35,32	38,36
Полдник: 15 %	28,33	15,19	15,08	16,74
Ужин: 25 %	104,29	63,89	30,23	49,35
Итого за день: 100 %	208,26	147,45	108,91	132,70

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,5

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

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.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10			
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	-------	-------	------	------	--	--	--

Итого по подменю:

0,75 0,15 15,15 64,95 0,02 0,02 3,00 10,50 10,50 6,00 2,10

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			
159/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(180)	180	5,70	10,58	12,20	166,84	0,08	0,10	15,36	10,8	24,15	110,85	31,00	1,10			
370/2013	АЗУ(180)	180	10,93	22,70	5,81	271,24	0,03	0,03	5,90	26,4	11,93	24,91	8,87	0,43			

10,01 10,01 11,16 0,87

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			
	кондитерские изделия(20)	20	4,82	3,14	44,12	224,02	0,06	0,02		2,0	12,80	46,20	9,40	0,90			
536/13	йогурт порц.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70											

Итого по подменю:

12,02 7,64 65,72 379,72 0,06 0,02 2,0 12,80 46,20 9,40 0,90

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 №20	чай с сахаром (1-ый вармант)(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 подменю:

7,81 4,99 46,55 262,40 0,12 0,22 1,64 19,8 29,77 47,43 27,77 26,31

Итого за день: 0,00 руб. 47,36 55,21 228,30 1599,49 0,50 0,64 42,69 85,0 148,51 351,14 140,78 56,74

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,38	14,36	25,98	21,49
2-ой завтрак: 5 %	1,79	0,32	7,46	4,64
Обед: 35 %	46,38	75,91	23,72	42,26
Полдник: 15 %	28,62	16,26	32,37	27,12
Ужин: 25 %	18,60	10,62	22,93	18,74
Итого за день: 100 %	112,76	117,47	112,46	114,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,8

Зав. производством

11

Калькулятор

11

"Согласовано"



День 4



/ Дмитрийев К.Э. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

№ п.п.	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

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 №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26						0,32	0,04	0,03			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 50,01 320,61 0,18 0,15 1,02 41,8 26,70 87,41 38,15 16,85

2-ой ЗАВТРАК

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:			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20			

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			
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			
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			

1 06

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		

ПОЛДНИК

432/11	БЛЮЧКА 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		

Итого по полднику: 7,91 8,51 38,00 260,19 0,12 0,26 2,00 22,9 28,88 33,02 26,83 31,27

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		
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(30)	30	0,79	1,45	4,94	35,94	0,01	0,04	0,29	7,0	3,74	1,41	3,34	4,53		
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 ужину: 35,43 14,79 56,48 500,72 0,14 0,50 1,06 60,6 195,34 307,42 52,36 13,27

Итого за день: 0,00 руб. 68,08 58,99 231,12 1727,61 0,70 1,11 91,81 163,5 361,39 591,42 187,67 69,27

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,64	21,11	24,64	22,90
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 35 %	39,31	53,98	37,85	42,98
Полдник: 15 %	18,83	18,11	18,72	18,58
Ужин: 25 %	84,36	31,47	27,82	35,77
Итого за день: 100 %	162,10	125,51	113,85	123,40

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4



"Согласовано"

День 5



ООО "АЛФА"

/ Дмитриев К.З. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ ПОДА ДО ЗАВТРА)														
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

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,44	4,86	28,61	179,96	0,12	0,14	0,95	21,7	37,45	113,66	26,63	15,23				
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.(8)	8	1,90	2,43		29,47		0,03	0,06	16,8	78,40	46,40	4,00	0,06				

Итого по подменю:

14,11 11,91 59,77 402,72 0,20 0,38 2,77 52,0 140,72 179,70 53,43 42,68

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10				
Итого по подменю:			0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10				

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				
64/2011	РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ(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(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 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	
ПОЛДНИК															
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(20)	20	4,82	3,14	44,12	224,02	0,06	0,02			2,0	12,80	46,20	9,40	0,90
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:

10,04 7,64 52,76 319,96 0,13 0,29 2,34 20,0 38,00 46,38 34,60 36,90

УЖИН

124/13	ИКРА 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		
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 №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 подменю:

16,70 22,66 35,49 412,64 0,15 0,55 6,02 282,1 81,25 233,55 38,30 15,06

Итого за день: 0,00 руб. 67,60 63,65 222,76 1734,17 0,82 1,51 50,15 402,4 331,59 640,30 204,37 106,88

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	33,60	25,34	29,44	28,77
2-ой завтрак: 5 %	1,79	0,32	7,46	4,64
Обед: 35 %	61,90	45,30	29,35	38,14
Полдник: 15 %	23,90	16,26	25,99	22,85
Ужин: 25 %	39,76	48,21	17,48	29,47
Итого за день: 100 %	160,95	135,43	109,73	123,87

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,30



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

N 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	Мг	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 №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ).	170	1,24	1,07	10,57	56,77	0,02	0,06	0,55	4,2	6,23	0,06	5,96	8,53				
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:

8,18 6,91 56,56 321,10 0,12 0,20 1,63 27,4 30,11 41,31 25,85 25,17

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(150)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10				
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	-------	-------	------	------	--	--	--	--

Итого по подменю:

0,75 0,15 15,15 64,95 0,02 0,02 3,00 10,50 10,50 6,00 2,10

ОБЕД

124/13	ИГРА 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				
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				
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				

0,62

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

УЖИН

341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ (60)	60	13,22	5,01	3,92	113,62		0,08	0,15	0,54	51,9	32,44	155,81	34,46	4,97			
182/2016	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ(120)	120	2,06	2,31	12,77	80,19		0,06	0,02		11,4	8,07	49,04	11,08	0,82			
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 ужину:			17,92	7,70	45,44	322,80		0,18	0,19	0,54	63,3	49,41	239,07	53,35	6,66			

Итого за день: 0,00 руб. 59,70 60,02 237,49 1728,80 0,71 0,63 26,77 194,9 167,17 509,10 151,51 41,05

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	19,48	14,70	27,86	22,94
2-ой завтрак: 5 %	1,79	0,32	7,46	4,64
Обед: 35 %	54,67	71,19	35,77	48,81
Полдник: 15 %	23,55	25,11	23,51	24,05
Ужин: 25 %	42,67	16,38	22,38	23,06
Итого за день: 100 %	142,14	127,70	116,99	123,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0



"Согласовано"

"Утверждено"

ООО "АЛЬФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	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.(8)	8	1,90	2,43		29,47		0,03	0,06	16,8	78,40	46,40	4,00	0,06				
Итого по подменю:			13,17	11,67	55,60	379,98	0,23	0,31	2,26	48,9	120,47	154,14	67,51	35,65				

2-ой ЗАВТРАК

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:			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				

ОБЕД

17/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,48	3,03	0,98	33,06	0,01	0,01	7,59		12,59	9,33	4,31	0,17				
136/13	СВЕКОЛЬНИК(180)	180	1,17	3,86	8,75	74,39	0,05	0,04	8,49	21,6	15,32	33,80	12,86	0,48				
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	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				
														1,45				

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		

ПОПДНИК

	кондитерские изделия(20)	20	4,82	3,14	44,12	224,02	0,06	0,02		2,0	12,80	46,20	9,40	0,90		
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:

10,04 7,64 52,76 319,96 0,13 0,29 2,34 20,0 38,00 46,38 34,60 36,90

УЖИН

219/13	запеканка из творога с морковью(150)	150	12,64	14,11	15,78	240,66	0,10	0,30	5,70	116,2	92,31	181,13	54,75	1,57		
516/13	кисель из концентрата плодового или яблочного(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		

Итого по подменю:

16,60 15,62 52,32 416,21 0,16 0,39 6,29 120,7 107,58 215,41 68,88 11,45

11 0 0 65,73 54,80 223,63 1650,43 0,79 1,21 38,06 241,0 332,33 576,98 258,74 92,83



"Согласовано"

День 8



"Утверждаю"
ООО "АЛЬФА"
/ Дилигров К.З. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (01.11.04 ДО 31.12.14)														
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
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 №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.	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. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		

ПОЛДНИК

	кондитерские изделия(20)	20	4,82	3,14	44,12	224,02	0,06	0,02		2,0	12,80	46,20	9,40	0,90		
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		

Итого по подменю:

10,04 7,64 51,32 314,20 0,13 0,33 1,26 38,0 228,80 208,20 34,60 1,08

УЖИН

124/13	икра 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		
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)(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 подменю:

16,64 22,65 35,30 411,62 0,15 0,55 3,54 282,1 78,77 232,19 37,56 15,02

58,01 80,21 212,61 1808,78 0,76 1,30 70,33 016,1 021,78 701,08 107,13 38,70



"Согласовано"

День 9



"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Директор К.Э.И

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

ПЕРСОНАЛЬНОЕ МЕНЮ (01.11.2024 ДО 01.12.2024)															
N 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	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.(8)	8	1,90	2,43		29,47		0,03	0,06	16,8	78,40	46,40	4,00	0,06	

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	3,17	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		

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				
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(30)	30	0,79	1,45	4,94	35,94	0,01	0,04	0,29	7,0	3,74	1,41	3,34	4,53				
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.	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:			36,09	14,89	61,41	523,94	0,16	0,50	1,06	60,6	197,49	315,97	54,31	13,49				

Итого по меню:

75,64 54,24 245,86 1774,05 0,79 2,82 68,49 6328,5 435,59 858,34 205,67 87,23

"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/ Дмитрий К.З. /

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

ПЕРСИКОВЫЕ МЕНЮ (01.11.2024 ДО 3 ЛЕТ)																	
№ п.п.	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																	
168/2011		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(140)	140	5,07	4,50	26,64	167,32	0,11	0,13	0,89	20,0	34,93	106,02	24,86	14,23		
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 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	Мg	Fe			
ПОЛДНИК																	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(20)	20	4,82	3,14	44,12	224,02	0,06	0,02		2,0	12,80	46,20	9,40	0,90			
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 полднику:			10,04	7,64	52,76	319,96	0,13	0,29	2,34	20,0	38,00	46,38	34,60	36,90			

УЖИ

277/2016	ТЕФТЕ
	СОУСЕ
434/13	КАРТО
ТТК №23	ЧАЙ С
	ВАРИА
114/13	ХЛЕБ Г
115/13	ХЛЕБ Г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849496

Владелец Талантова Оксана Сергеевна

Действителен с 05.09.2025 по 05.09.2026