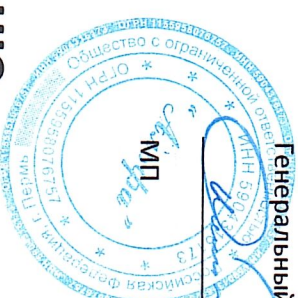


«РАЗРАБОТНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

/К.Э. Дмитриев/



Примерное десятидневное меню

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



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Димитриев К.Э./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

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.(13)	13	3,08	3,95		47,89		0,05	0,09	27,3	127,40	75,40	6,50	0,09					
Итого по подменю:			14,24	13,40	57,82	408,83	0,14	0,37	2,56	63,5	170,26	138,30	54,48	39,44					

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(50)	50	0,53	5,10	2,76	59,08	0,01	0,01	9,55		15,28	10,11	5,85	0,60					
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	0,70					
352/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПЛОБИТЕЛЬСКАЯ(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					
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ.(130)	130	3,23	2,91	17,57	109,37	0,11	0,06		12,4	5,82	76,62	50,80	1,71					
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,29	0,13	17,53	72,41	0,01	0,02	117,00		5,45	1,44	1,44	0,27					
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22					
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78					
Итого по подменю:			20,34	17,12	74,43	533,12	0,33	0,27	142,57	56,1	95,48	327,79	122,24	6,49					

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	50	12,05	7,85	110,30	560,05	0,16	0,06		5,0	32,00	115,50	23,50	2,25		
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 полднику:			17,85	12,85	118,30	660,25	0,24	0,40	1,40	45,0	272,00	295,50	51,50	2,45		

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)	50	0,64	1,84	4,13	35,63	0,02	0,02	3,38	10,0	2,58	8,00	4,15	0,21		
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-й)	200	0,06	0,01	10,28	41,42			2,76		3,12	1,56	0,86	0,08		
114/13	ВАРИАНТ200															
	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:			15,32	22,07	49,66	458,42	0,12	0,09	47,56	28,0	64,18	98,15	34,20	2,05		

Итого за день: 0,00 руб. 68,50 65,59 315,36 2125,57 0,85 1,15 197,09 192,6 612,42 870,24 268,42 52,53

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,37	22,33	22,15	22,71
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	37,67	28,53	28,52	29,62
Полдник: 15 %	33,06	21,42	45,33	36,68
Ужин: 25 %	28,37	36,78	19,03	25,47
Итого за день: 100 %	126,85	109,32	120,83	118,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,6

Зав. производством

Калькулятор



День 2



/ Дмитрийев К.З. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

ЗАБТРАК														
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

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 (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 печенки(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					
444/13	Суп с молочными кнудами (1 вар)(30)	30	1,04	1,85	2,82	32,12	0,02	0,05	0,39	9,0	4,84	1,77	4,44	6,02					
297/13	Макаронные изделия отварные(130)	130	4,76	4,74	32,39	191,24	0,08	0,03		23,4	9,99	41,07	7,23	0,74					
ТТК 527/13	Компот из смеси сухофруктов(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,03					
114/13	Хлеб пшеничный порц. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22					
115/13	Хлеб ржаной порц	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78					

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
Итого по подменю:			25,55	22,39	89,61	662,13	0,46	1,72	43,99	5449,7	89,24	386,63	77,43	20,36	

ПОЛДНИК

560/13	БАТРУШКА 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 №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-й ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	0,03				
114/13	УПЕБ 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	УПЕБ 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	70,95	722,83	0,19	0,18	3,34	35,2	33,23	138,98	55,30	2,86				

Итого за день: 0,00 руб. 93,14 75,61 255,73 2075,83 1,06 2,66 62,57 5582,9 253,72 734,00 250,46 107,89

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 %	0,74	0,67	3,75	2,47
Обед: 35 %	47,31	37,32	34,33	36,79
Полдник: 15 %	24,72	13,98	12,65	14,50
Ужин: 25 %	78,37	49,97	27,18	40,16
Итого за день: 100 %	172,48	126,02	97,98	115,32

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //



День 3



/ Дмитрий К.З. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕЛ)														
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

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.(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 КАЛУСТЫ 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)	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(200)	200	12,15	25,19	6,45	301,08	0,04	0,03	6,56	29,2	13,23	27,65	9,85	0,48			
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:			22,15	39,59	60,56	687,11	0,22	0,20	45,23	40,0	83,07	216,68	74,93	3,91			

ПОЛДНИК

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	50	12,05	7,85	110,30	560,05	0,16	0,06		5,0	32,00	115,50	23,50	2,25			
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00											

Итого по подменю:

20,05 12,85 134,30 733,05 0,16 0,06 5,0 32,00 115,50 23,50 2,25

УЖИН

17/1/3	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 №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:

9,04 5,61 54,51 304,62 0,14 0,24 1,82 22,0 34,28 57,45 31,94 29,36

Итого за день: 0,00 руб. 60,24 66,04 322,75 2126,18 0,67 0,75 51,88 97,8 191,10 462,55 174,15 65,88

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калорий, %
Завтрак: 20 %	15,28	13,07	22,31	18,69
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	41,02	65,98	23,20	38,17
Полдник: 15 %	37,13	21,42	51,46	40,73
Ужин: 25 %	16,74	9,35	20,89	16,92
Итого за день: 100 %	111,56	110,07	123,66	118,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,4

Заг. производством

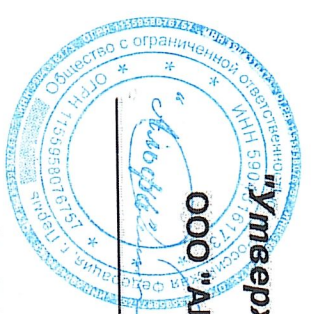
Калькулятор



"Согласовано"

Handwritten signature

День 4



ООО "АЛФА"

/Дмитриев К.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	ккал		B1	B2	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		
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ый ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28						0,36	0,04	0,03	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	56,52	362,18		0,21	0,18	1,24	46,7	30,93	101,65	45,48	20,38		

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 (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81		0,06	0,03	9,25		6,84	29,34	10,85	0,45		
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 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		
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		
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 (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:			19,69	30,13	92,79	721,07		0,28	0,22	92,39	44,8	112,35	181,82	72,66	6,66		

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал		B1	B2	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	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 полдню:

9,36 9,76 40,40 286,84 0,14 0,33 2,65 27,9 35,88 33,07 33,83 41,27

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	50	1,31	2,41	8,24	59,90	0,02	0,06	0,49	11,7	6,24	2,36	5,57	7,54			
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:

36,61 15,85 65,72 551,91 0,17 0,52 1,26 65,3 200,02 316,92 56,55 16,50

Итого за день: 0,00 руб. 75,07 67,26 265,23 1966,40 0,83 1,27 107,54 184,7 395,18 644,46 217,52 87,01

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,69	18,53	21,66	20,12
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	3,75	2,47
Обед: 35 %	36,46	50,22	35,55	40,06
Полдник: 15 %	17,33	16,27	15,48	15,94
Ужин: 25 %	67,80	26,42	25,18	30,66
Итого за день: 100 %	139,02	112,10	101,62	109,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зав. производством

Калькулятор



День 5



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	165	5,98	5,38	31,52	198,44	0,13	0,15	1,05	24,0	41,22	125,10	29,31	16,75					
	ВЯЗКАЯ(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.(13)	13	3,08	3,95		47,89		0,05	0,09	27,3	127,40	75,40	6,50	0,09					
Итого по подменю:			16,44	14,43	64,47	453,53	0,22	0,44	3,09	66,3	195,62	220,15	60,71	47,23					

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(50)	50	0,71	2,55	4,19	42,52	0,01	0,02	4,76		17,61	20,52	10,47	0,67					
64/2011	РАССОЛНИК 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 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					
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					
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:			30,84	24,78	73,11	638,80	0,36	0,33	40,23	55,0	74,85	198,96	83,78	12,06					

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

	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	12,05	7,85	110,30	560,05	0,16	0,06			5,0	32,00	115,50	23,50	2,25			
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 полднику: 17,85 12,85 119,90 666,65 0,24 0,36 2,60 25,0 60,00 115,70 51,50 42,25

УЖИН

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ(50)	50	0,82	4,16	4,84	60,08	0,03	0,04	4,67		13,77	28,78	17,61	0,43				
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,51	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-й 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 ужину: 17,69 24,42 43,35 463,89 0,18 0,57 8,18 282,1 89,23 253,78 47,39 15,46

Итого за день: 0,00 руб. 83,57 76,63 315,98 2287,82 1,02 1,72 57,10 428,5 430,20 799,09 249,38 119,10

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	30,44	24,05	24,70	25,20
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	57,11	41,30	28,01	35,49
Полдник: 15 %	33,06	21,42	45,94	37,04
Ужин: 25 %	32,76	40,70	16,61	25,77
Итого за день: 100 %	154,76	127,72	121,07	127,10

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8

Зав. производством _____ / /

Калькулятор _____ / /



День 6



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	Мg	Fe			

ЗАВТРАК

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	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			
	ЖИДКАЯ(170)																
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:			9,02	7,75	61,65	352,40	0,12	0,24	1,87	31,2	33,45	44,12	28,95	28,82			

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	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			
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	70	13,82	27,34	0,13	301,83	0,01	0,04		40,6	5,80	17,60	1,01	0,22			
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	0,74			
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:			27,07	39,93	89,18	824,19	0,37	0,21	24,47	78,4	79,81	217,69	70,74	4,98			

№ 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																								
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

341/13	СУПЛЕ РЫБНОЕ(70)	70	15,42	5,84	4,57	132,55		0,09	0,17	0,63	60,5	37,84	181,77	40,21	5,80		
182/2016	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,23	2,51	13,84	86,87		0,06	0,02		12,4	8,74	53,13	12,00	0,89		
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ый ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14						0,33	0,02	0,02	0,03		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60		0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48		0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78		
Итого по подменю:			20,95	8,83	53,10	375,64		0,21	0,21	0,63	72,9	57,66	277,67	61,98	7,78		

Итого за день: 0,00 руб. 69,68 69,71 272,80 1997,06 0,79 0,73 30,13 217,7 191,43 583,72 175,00 46,59

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,70	12,92	23,62	19,58
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	50,13	66,55	34,17	45,79
Полдник: 15 %	22,02	21,75	20,58	21,10
Ужин: 25 %	38,80	14,72	20,34	20,87
Итого за день: 100 %	129,04	116,18	104,52	110,95

Сопоставление Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9



"Согласовано"

"Утверждено"
ООО "АЛЬФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

День 7

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

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКА(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			5,70	19,50	3,90	0,36					
106/13	СЫР ПОРЦ.(13)	13	3,08	3,95		47,89		0,05	0,09	27,3	127,40	75,40	6,50	0,09					
Итого по подменю:			15,28	13,97	59,62	425,30	0,24	0,37	2,56	62,2	173,50	190,50	76,25	39,94					

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 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					
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	ШНИЦЕЛЫ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КЮРЫ	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					
Итого по подменю:			25,13	19,43	21,79	571,52	0,14	0,18	27,02	45,2	65,79	86,03	44,41	15,82					

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	50	12,05	7,85	110,30	560,05	0,16	0,06		5,0	32,00	115,50	23,50	2,25			
	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			
534/13			17,85	12,85	119,90	666,65	0,24	0,36	2,60	25,0	60,00	115,70	51,50	42,25			

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 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 ужину:			17,41	15,84	60,83	455,46	0,18	0,40	6,35	121,2	110,50	223,97	71,53	12,67			

Итого за день: 0,00 руб. 82,22 66,84 320,70 2213,06 0,99 1,41 48,53 265,1 441,63 743,32 312,54 105,62

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,30	23,28	22,84	23,63
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	3,75	2,47
Обед: 35 %	57,93	39,63	27,03	34,51
Полдник: 15 %	33,06	21,42	45,94	37,04
Ужин: 25 %	32,24	26,40	23,31	25,30
Итого за день: 100 %	152,26	111,40	122,87	122,95

Содержание в 100 г: Б - 10,8; Ж - 7,9; У - 39,9; К - 122,95

Знаменитый

/ Думпреев К.Э. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

[illegible]

ЗАБІТРАК

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	18,52
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-й И ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	0,03
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОП.	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 ПОП.	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01

Итого по подменю:

2-й ЗАВТРАК

[illegible]

Итого по подменю:

ОБЕД

ОБЕД														
№ 11/2021	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
66/11	СУП ИЗ ОВОШЕЙ(180)	180	1,59	4,18	8,16	76,63	0,06	0,05	15,16		23,99	42,35	16,02	0,57
334/2021	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (200)	200	20,76	36,51	26,15	516,27	0,20	0,14	32,38		26,5	19,46	103,21	37,74
			</											

(10)

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				

ПОЛДНИК

	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	12,05	7,85	110,30	560,05	0,16	0,06		5,0	32,00	115,50	23,50	2,25					
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 полднику:			17,85	12,85	118,30	660,25	0,24	0,40	1,40	45,0	272,00	295,50	51,50	2,45					

УЖИН

124/13	ИГРА МОРКОВНАЯ (50)	50	0,82	4,16	4,84	60,08	0,03	0,04	4,67		13,77	28,78	17,61	0,43					
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,51	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:			17,63	24,41	43,14	462,75	0,18	0,57	5,42	282,1	86,47	252,26	46,56	15,41					

Итого за день: 0,00 руб. 71,82 93,20 312,72 2376,93 0,98 1,45 83,81 428,7 493,55 897,94 230,61 43,48

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	15,83	16,97	22,00	19,75
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	50,07	76,02	30,15	46,30
Полдник: 15 %	33,06	21,42	45,33	36,68
Ужин: 25 %	32,65	40,68	16,53	25,71
Итого за день: 100 %	133,00	155,33	119,82	132,05

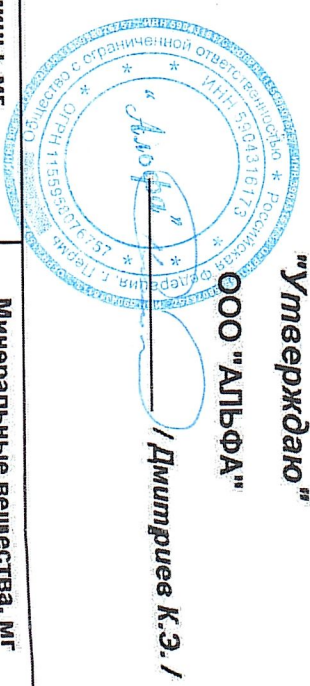
Содержание Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,4



"Соедласовано"

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)



"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Дмитрий К.З. /

№ 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		

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.(13)	13	3,08	3,95		47,89		0,05	0,09	27,3	127,40	75,40	6,50	0,09			
Итого по подменю:			13,09	13,19	53,58	385,36	0,15	0,35	2,48	62,5	166,27	148,71	58,24	38,13			

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

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			
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			
Итого по подменю:			14,15	19,62	15,95	405,29	0,29	1,72	34,10	71,93	53,75	74,60	32,72	6,46			

№ 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			
ПОПДНИК																	
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	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:			8,98	6,52	45,63	277,07	0,13	0,33	2,73	30,1	37,97	32,62	34,57	40,73			

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	50	1,31	2,41	8,24	59,90	0,02	0,06	0,49	11,7	6,24	2,36	5,57	7,54			
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	0,03			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78			
Итого по подменю:			36,61	15,85	65,72	551,91	0,17	0,52	1,26	65,3	200,02	316,92	56,55	16,50			

Итого за день: 0,00 руб. 81,54 60,69 276,13 1976,69 0,86 2,99 71,57 6355,7 509,17 925,29 233,53 105,53

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,24	21,98	20,53	21,41
2-ой завтрак: 5 %	0,74	0,67	3,75	2,47
Обед: 35 %	41,59	41,22	38,85	39,89
Полдник: 15 %	16,63	10,87	17,48	15,39
Ужин: 25 %	67,80	26,42	25,18	30,66
Итого за день: 100 %	151,00	101,15	105,80	109,82

Полдник: 15 %



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕЛ)													
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

ЗАВТРАК

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(170)	170	6,16	5,53	32,46	204,23	0,13	0,16	1,08	24,6	42,46	128,91	30,19	17,25				
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:

13,58 10,63 71,91 437,59 0,22 0,40 3,08 39,6 70,86 149,46 55,79 47,77

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

ТТК № 10	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ(50)	50	0,76	2,64	5,17	47,46	0,04	0,03	7,00		7,60	22,25	9,70	0,39				
167/13	СУП-ПЮРЕ 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.			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		

ПОЛДНИК

	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	12,05	7,85	110,30	560,05	0,16	0,06		5,0	32,00	115,50	23,50	2,25		
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 полднику:

17,85 12,85 119,90 666,65 0,24 0,36 2,60 25,0 60,00 115,70 51,50 42,25

УЖИН

277/2016	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (80)	(50/30)	9,09	3,16	8,64	99,37	0,06	0,07	0,55	5,8	19,85	100,09	24,98	3,54		
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	5,15		
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:

15,30 8,81 62,19 389,21 0,26 0,21 25,42 31,0 48,91 209,48 63,60 9,82

Итого за день: 0,00 руб. 79,30 55,13 337,03 2161,37 1,03 1,32 126,91 159,0 323,52 661,31 262,61 114,94

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	25,15	17,72	27,55	24,31
2-ой завтрак: 5 %	1,39	0,25	5,80	3,61
Обед: 35 %	58,93	37,82	26,01	33,50
Полдник: 15 %	33,06	21,42	45,94	37,04
Ужин: 25 %	28,33	14,68	23,83	21,62
Итого за день: 100 %	146,85	91,88	129,13	120,08

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849496

Владелец Талантова Оксана Сергеевна

Действителен с 05.09.2025 по 05.09.2026