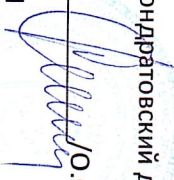
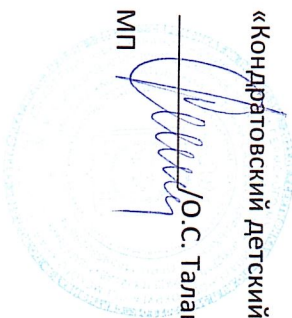


«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Акварельки»

МП 
О.С. Талантова/

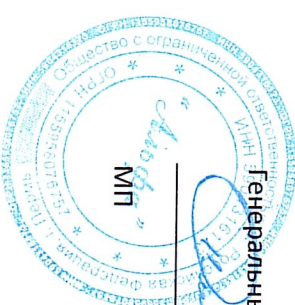


«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

МП 
К.З. Дмитриев/



Примерное десятидневное меню

Период: Весна-Лето 2026г.

1 ступень (от 1 года до 3 лет)

Подразделение: МАДОУ «Кондратовский детский сад «Акварельки»

На основе «Сборника технологических нормативов,

Рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных

Организаций, и детских оздоровительных учреждений»

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

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

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

Дмитриев К.З. /

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,65	4,97	24,07	159,66	0,07	0,13	1,03	23,1	16,78	20,85	15,29	16,15			
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.	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

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15			
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	0,77			
ТТК №329/202	БЛЮС (150)	150	11,85	20,47	6,69	258,35	0,05	0,06	52,34		58,36	44,11	23,42	0,87			
516/13	КУСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,05		23,79	95,38					0,23			0,0			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,1			
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	0,6			

Итого по подменю:

16,01 22,94 60,80 513,67 0,18 0,13 66,32 81,23 126,57 51,34 2,4

ПОДПИСЬ

№ 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		
	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	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15		
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09		

Итого по подменю:

УЖИН

9,55 7,27 59,43 341,35 0,15 0,30 10,55 32,0 208,00 191,65 38,95 3,14

302/21	КНЕПЫ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ(60)	60	10,97	1,20	4,51	72,72	0,07	0,09	0,48	11,6	24,26	124,73	30,41	4,10				
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)	20	0,26	0,74	1,65	14,25	0,01	0,01	1,35	4,0	1,03	3,20	1,66	0,08				
419/13	РИС ОТВАРНОЙ(120)	120	3,08	4,35	32,04	179,61	0,04	0,02		21,6	4,75	66,42	21,60	0,44				
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:

16,95 6,67 66,98 395,70 0,16 0,14 1,83 37,2 38,96 228,59 61,50 5,49

Итого за день: 0,00 руб. 54,91 47,77 249,65 1648,06 0,64 0,88 82,90 117,7 451,55 657,68 201,93 46,63

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 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	38,12	48,81	29,95	36,69
Полдник: 15 %	22,74	15,47	29,28	24,38
Ужин: 25 %	40,36	14,19	33,00	28,26
Итого за день: 100 %	130,74	101,64	122,98	117,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,5

Зав. производством



Калькулятор

//

"Согласовано"

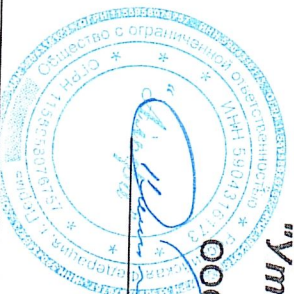
"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/ Дмитриев К.Э. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

День 2



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

ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

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

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

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

ОБЕД

112/13	ПОМИДОР ПОРЦ. (30)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
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 392/13	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 ЯБЛОДАМ (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	4,05
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	0,65
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ(150)	150	0,51	0,24	12,53	54,31	0,03	0,03	4,42		13,07	19,91	14,15	0,85
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,15
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	0,15

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			
Итого по подменю:			21,39	16,27	74,92	531,62	0,41	1,46	47,84	4676,4	83,43	333,87	71,99	17,04			
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

412/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(180)	180	36,96	24,38	15,31	428,50	0,19	0,20	19,68	34,6	27,62	74,69	42,63		2,06	
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: 39,60 24,76 44,06 557,49 0,23 0,22 19,68 34,6 36,52 108,91 50,44 2,93

Итого за день: 0,00 руб. 83,72 61,53 207,31 1717,77 0,99 2,32 73,77 4799,7 228,93 634,19 219,55 88,29

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,60	28,21	23,45	25,07
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	50,93	34,62	36,91	37,97
Полдник: 15 %	28,33	15,19	15,08	16,74
Ужин: 25 %	55,12	34,26	21,70	29,55
Итого за день: 100 %	160,17	112,49	102,12	112,43

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1

Зав. производством

 / /

Калькулятор

 / /

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Дмитрийев К.З. /

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рецеп.	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"(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					3,90	0,36		
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13		

Итого по подменю:

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

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

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

ОБЕД

ТТК 1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ(30)	30	0,46	1,86	2,81	29,79	0,01	0,01	10,80		12,15	8,87	4,82	0,17		
160/13	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С 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	0,71		
ТТК387/20	ПУДИНГ МЯСНОЙ(60)	60	11,85	23,43	0,11	258,71	0,01	0,04		34,8	4,97	15,08	0,86	0,1		
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА.(110)	110	2,73	2,44	14,87	92,42	0,09	0,05		10,4	4,92	64,85	43,00	1,4		
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	0,2		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,1		
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	0,3		

Итого по подменю:

19,08 33,41 56,04 601,21 0,22 0,17 122,73 52,4 60,47 172,56 76,62 3,

№ 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		
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ. (150)	150	6,00	3,75	18,00	129,75										
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09		
Итого по подменю:			11,20	7,27	71,43	395,95	0,09	0,04	9,50		15,20	10,45	8,55	2,99		

Итого по полдню:

УЖИН

11,20 7,27 71,43 395,95 0,09 0,04 9,50 2,0 28,00 56,65 17,95 2,99

176/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1 ВАРИАНТ)(180)	180	4,25	5,60	21,45	153,17	0,14	0,15	43,21	11,3	57,94	90,73	46,35	7,02
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 полдню:

6,89 5,98 50,23 282,29 0,18 0,17 43,21 11,3 66,86 124,97 54,18 7,89

Итого за день: 0,00 руб. 44,97 53,51 240,53 1623,57 0,62 0,59 179,01 91,7 189,87 415,95 185,11 39,88

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

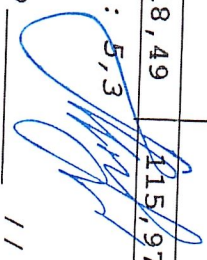
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,38	14,36	25,98	21,49
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	45,43	71,09	27,61	42,94
Полдник: 15 %	26,67	15,47	35,19	28,28
Ужин: 25 %	16,40	12,72	24,74	20,16
Итого за день: 100 %	107,07	113,85	118,49	115,97

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,3

Зас. производством

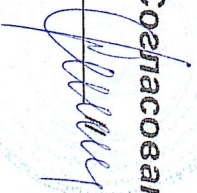


Калькулятор



//

"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/ Дмитрий К.Э. /

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	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 №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-йй ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36			
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01			
Итого по подменю:			7,83	9,92	49,98	320,48	0,18	0,15	1,02	41,8	26,68	87,39	38,13	16,85			

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,41			
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,41			

ОБЕД

51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(50)	50	0,71	2,55	4,19	42,52	0,01	0,02	4,76		17,61	20,52	10,47	0,6			
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(180)	180	1,59	4,18	8,16	76,63	0,06	0,05	15,16	23,4	23,99	42,35	16,02	0,5			
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	9,05	17,41	6,33	218,23	0,02	0,03	0,18	18,1	5,22	8,68	3,53	2,8			
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	0,6			
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,50	30,00					0,23			0,0			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,1			
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	0,6			
Итого по подменю:			17,26	28,45	68,39	598,62	0,19	0,13	20,10	61,3	62,10	134,00	42,54	5,5			

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	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	150	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00			
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09			
Итого по полдню:			8,29	8,89	47,31	302,37	0,15	0,28	11,50	22,9	44,08	43,47	35,38	33,36			

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	32,00	12,96	22,79	335,79	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87			
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	30	0,01		4,76	19,08					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 ужину:			35,96	14,47	58,49	507,97	0,15	0,53	1,36	58,0	197,97	306,07	55,34	17,75			
Итого за день:			69,84	61,83	234,27	1772,74	0,68	1,10	35,98	184,1	337,83	577,93	175,39	74,86			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,64	21,11	24,62	22,89
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	41,10	60,53	33,69	42,76
Полдник: 15 %	19,74	18,91	23,31	21,60
Ужин: 25 %	85,62	30,79	28,81	36,28
Итого за день: 100 %	166,29	131,55	115,40	126,62

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Директор К.З. /

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

ИЗМЕНЕНИЕ МЕНЮ (ОТ ПОДА ДО ЗАВТ)													
№ 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

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.	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

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15			
64/2011	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(180)	180	1,89	5,16	11,71	100,83	0,09	0,06	12,09	7,2	19,58	56,99	22,00	0,79			
410/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(40/20)	40/20	23,85	15,83	2,43	247,53	0,07	0,11	3,85	43,7	15,47	20,78	15,76	0,95			
420/13	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (110)	110	2,71	4,01	28,19	159,64	0,03	0,02		20,0	4,24	58,50	19,00	0,35			
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,20	0,16	11,33	47,52	0,01	0,01	5,87		8,35	5,29	4,01	0,81			
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	0,6			

Итого по подменю:

30,74 25,49 69,03 628,33 0,24 0,22 23,91 70,9 59,34 178,26 71,37 3,8

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

	КОФЕЛИРСКИЕ 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

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		
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,77	4,83	18,35	127,92	0,14	0,11	21,81	23,5	14,76	64,16	27,48	4,82		
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:

18,63 10,22 51,05 370,66 0,26 0,28 22,35 75,4 56,12 254,21 69,77 10,66

Итого за день: 0,00 руб. 74,02 55,36 242,71 1764,97 0,84 1,18 53,37 218,3 301,18 665,55 233,17 95,53

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 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	47,05	41,98	34,02	38,05
Полдник: 15 %	23,90	16,26	25,99	22,85
Ужин: 25 %	44,36	21,74	25,15	26,48
Итого за день: 100 %	150,10	105,53	119,58	119,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

Зав. производством

11

Калькулятор

11



"Согласовано"

День 6



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

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe

ЗАВТРАК

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				
	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				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01					3,90	0,36				
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13				
Итого по подменю:			8,25	6,97	57,21	324,57	0,12	0,21	1,67	27,6	30,50	41,33	26,22	25,67				

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				
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				
ТТК № 370/2013	АЗУ(150)	150	9,11	18,91	4,87	226,12	0,03	0,02	4,90	22,0	9,93	20,78	7,38	0,36				
ТТК 526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (150)	150	0,12	0,12	10,44	43,32	0,01	0,01	3,00				3,30	0,66				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01						6,50	1,40				
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	0,6				
Итого по подменю:			17,52	32,46	46,50	548,22	0,16	0,16	28,02	32,8	63,32	183,15	57,95	3,5				

ПОЛДНИК

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		
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		
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (150)	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:

8,24 11,80 36,92 286,83 0,13 0,28 2,11 50,2 31,01 33,89 28,33 32,91

УЖИН

171/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ (180)	180	5,17	4,61	17,77	133,28	0,08	0,20	1,64	19,8	20,85	13,19	19,94	25,44				
ТТК №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:

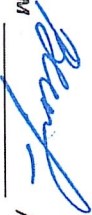
7,81 4,99 46,52 262,27 0,12 0,22 1,64 19,8 29,75 47,41 27,75 26,31

Итого за день: 0,00 руб. 42,32 56,32 197,25 1465,19 0,54 0,88 35,44 130,4 161,58 312,78 144,25 89,83

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	19,64	14,83	28,18	23,18
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	41,71	69,06	22,91	39,16
Полдник: 15 %	19,62	25,11	18,19	20,49
Ужин: 25 %	18,60	10,62	22,92	18,73
Итого за день: 100 %	100,76	119,83	97,17	104,66

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,1

Зав. производством  / /

Калькулятор  / /

"Согласовано"

[Signature]

День 7



/ Димитриев К.З. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ ПОДА ДО ЗАВТРА)														
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

27/3/2013	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

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

112/13	ПОМИДОР ПОРЦ. (30)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27				
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	0,46				
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУШЕННЫЕ 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	3,76				
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84	0,06	0,07	60,12	20,0	67,38	52,83	27,57	1,06				
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,50	30,00					0,23			0,02				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.(20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,61				
Итого по подменю:			25,57	17,97	50,92	467,66	0,22	0,22	77,20	60,9	104,35	136,50	65,01	6,31				

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	ккал	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	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15	
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09	

Итого по полднику: 9,55 7,27 59,43 341,35 0,15 0,30 10,55 32,0 208,00 191,65 38,95 3,14

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 №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 ужину: 36,74 15,92 58,67 524,83 0,16 0,57 1,65 65,1 201,66 307,48 58,68 22,27

Итого за день: 0,00 руб. 85,53 52,93 234,72 1757,12 0,77 1,41 93,66 206,9 641,48 796,77 234,15 68,80

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

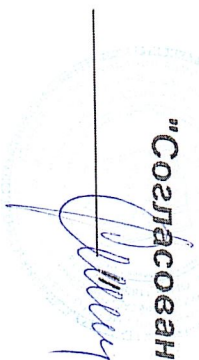
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	31,36	24,83	27,39	27,14
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	62,52	38,34	27,08	34,79
Полдник: 15 %	22,74	15,47	29,28	24,38
Ужин: 25 %	87,48	33,87	28,90	37,49
Итого за день: 100 %	205,29	112,72	117,62	126,90

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,8

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"



"Утверждено"

ООО "АЛЬФА"

 / Димитриев К.Э. /

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (01.11.04 ДО 3.11.11)														
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

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-йй 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				
Итого по подменю:			7,06	9,23	47,53	301,42	0,14	0,17	0,98	42,7	28,83	94,04	31,11	16,61				

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

ТТК 1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ(30)	30	0,46	1,86	2,81	29,79	0,01	0,01	10,80		12,15	8,87	4,82	0,1				
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-йй ВАР)(180)	180	4,51	3,06	16,03	109,66	0,18	0,07	12,78	14,4	30,51	84,40	31,03	1,5				
277/2016	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (60)	40/20	6,84	2,33	6,59	74,72	0,05	0,05	0,43	4,4	14,95	75,33	18,81	2,6				
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	0,6				
500/2018	НАЛИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ(150)	150	0,51	0,24	12,53	54,31	0,03	0,03	4,42		13,07	19,91	14,16	0,6				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,1				
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	0,1				
Итого по подменю:			18,23	11,80	80,17	499,72	0,37	0,19	28,43	38,6	85,73	250,96	81,34	6,1				

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	
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
			5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34		18,0	25,20	0,18	25,20	36,00
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180													

УЖИН																
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	
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)	20	0,26	0,74	1,65	14,25	0,01	0,01	1,35		4,0	1,03	3,20	1,66	0,08	
420/13	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (120)	120	2,95	4,33	30,71	173,62	0,03	0,02			21,6	4,61	63,72	20,70	0,43	
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ).	180	0,06	0,01	9,25	37,28			2,48			2,80	1,40	0,77	0,07	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по ужину:			14,96	22,87	67,66	536,24	0,10	0,08	4,01		43,7	22,26	111,20	34,46	4,31	
Итого за день:			0,00 руб.	50,79	51,64	258,22	1700,64	0,75	0,74	37,76	145,0	181,82	509,58	185,51	65,81	

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,81	19,64	23,41	21,53
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	43,40	25,11	39,49	35,69
Полдник: 15 %	23,90	16,26	25,99	22,85
Ужин: 25 %	35,62	48,66	33,33	38,30
Итого за день: 100 %	120,93	109,87	127,20	121,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,1

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

[Подпись]

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

/ Димитриев К.З. /

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

226/13	КАША "ДРУЖБА"(150)	150	3,98	5,05	21,05	145,56	0,07	0,13	0,99	22,8	14,84	36,97	23,07	15,65				
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ)(170)	170	2,88	2,38	12,75	83,95	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36				
106/13	СЫР ПОРЦ.(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:

11,01 10,73 49,22 337,49 0,14 0,30 2,16 48,1 113,27 114,09 50,10 33,47

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

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15				
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				
354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ(150)	150	11,21	5,37	25,69	195,93	0,31	1,10	43,80	3725,8	22,49	232,01	41,74	4,50				
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)	20	0,26	0,74	1,65	14,25	0,01	0,01	1,35	4,0	1,03	3,20	1,66	0,08				
ТТК 526/13	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (150)	150	0,12	0,12	10,44	43,32	0,01	0,01	3,00		5,03	3,30	2,70	0,68				
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:

15,24 11,45 59,89 403,48 0,42 1,18 75,78 3737,0 76,57 313,97 74,03 6,72

№ 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

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		
Итого по полдню:			7,52	5,30	43,20	250,59	0,11	0,26	2,08	25,1	30,94	32,31	27,54	30,72		

УЖИН

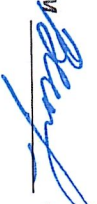
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ(30)	30	0,49	2,50	2,94	36,19	0,02	0,02	2,79		8,26	17,26	10,56	0,26		
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,51	19,77	3,58	246,31	0,09	0,51	0,75	282,1	61,59	180,69	19,17	13,89		
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ый ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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 ужину:			16,64	22,65	35,30	411,62	0,15	0,55	3,54	282,1	78,77	232,19	37,56	15,02		

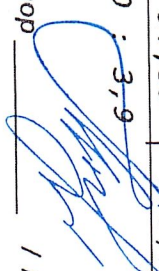
Итого за день: 0,00 руб. 50,91 50,23 197,71 1446,48 0,83 2,30 85,56 4092,4 306,55 699,56 193,23 87,33

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,21	22,83	24,25	24,11
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	36,29	24,36	29,50	28,82
Полдник: 15 %	17,90	11,28	21,28	17,90
Ужин: 25 %	39,62	48,19	17,39	29,40
Итого за день: 100 %	121,21	106,87	97,39	103,32

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Зав. производством  / /

Калькулятор  / /

"Согласовано"

[Подпись]

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Давыдов К.Э. /

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (от 1 года до 3 лет)

№ 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

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		
Итого по подменю:			11,88	9,12	64,30	386,77	0,19	0,34	2,70	33,5	61,20	126,56	48,36	41,75		

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(30)	30	0,38	1,58	1,82	23,05	0,01	0,01	7,73		10,07	9,17	5,59	0,28		
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	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		
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					0,23			0,02		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подменю:			27,77	19,26	67,27	553,44	0,23	0,21	22,31	56,2	59,59	121,23	50,47	11,34		

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	150	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,23	1,95	15,0		21,00	0,15	21,00	30,00	
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50			15,20	10,45	8,55	2,09	
			9,55	7,27	60,63	346,15	0,15	0,27	11,45	17,0	49,00	56,80	38,95	32,99		

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(30)	30	0,01		4,76	19,08					0,05			0,01	
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03	
114/13	УЛБЕБ 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	УЛБЕБ 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:			34,65	13,34	56,30	483,86	0,13	0,46	0,77	53,5	191,65	306,01	49,02	8,75	
Итого за день:			0,00 руб.	84,35	49,09	258,60	1813,52	0,71	1,29	39,23	160,3	368,44	617,60	190,80	96,23

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,29	19,40	31,67	27,63
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	66,12	40,98	33,14	39,53
Полдник: 15 %	22,74	15,47	29,87	24,73
Ужин: 25 %	82,50	28,38	27,73	34,56
Итого за день: 100 %	200,83	104,45	127,39	129,54

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,1

Зав. производством

Калькулятор

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849496

Владелец Талантова Оксана Сергеевна

Действителен с 05.09.2025 по 05.09.2026