

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Кондратовский детский сад «Акварельки»

Ю.С. Талантова/

МП

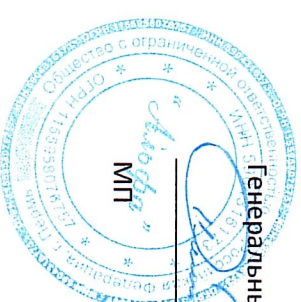


«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

/К.Э. Дмитриев/



Примерное десятидневное меню

Период: Весна-Лето 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 "АЛЬФА"

/ Димитриев К.З. /

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

ЗАВТРАК

№ 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(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
1177/13	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

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 (50)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25			
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			
ТТК №329/202	БИГУС	170	13,43	23,20	7,58	292,80	0,05	0,06	59,31		66,14	49,99	26,54	0,93			
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(180)	180	0,06		28,55	114,45					0,27			0,03			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78			
Итого по подменю:			18,78	25,83	74,22	604,39	0,21	0,14	74,69		95,60	150,25	59,91	2,92			

ПОДПИСЬ

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.15	15	1,13	1,47	11,16	62,37	0,01	0,01		1,5	4,35	13,50	3,00	0,32						
535/13	КЕФИР(180)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18						
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20						

Итого по подменю: 6,75 6,37 28,16 196,95 0,11 0,34 11,26 37,5 236,35 186,50 37,20 2,70

УЖИН

302/21	КНЕПЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	70	12,78	1,40	5,26	84,74	0,08	0,11	0,56	13,5	28,27	145,33	35,45	4,78						
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						
419/13	РИС ОТВАРНОЙ(130)	130	3,33	4,67	34,71	194,25	0,04	0,03		23,2	5,14	71,94	23,40	0,48						
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:			19,80	7,65	77,17	456,73	0,19	0,17	2,59	42,7	46,07	264,86	71,12	6,48						

Итого за день: 0,00 руб. 60,07 53,35 247,47 1710,20 0,66 1,03 93,10 143,7 555,28 746,91 226,71 52,94

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 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	34,78	43,05	28,44	33,58
Полдник: 15 %	12,50	10,62	10,79	10,94
Ужин: 25 %	36,67	12,75	29,57	25,37
Итого за день: 100 %	111,24	88,92	94,82	95,01

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,1

Зав. производством

Калькулятор



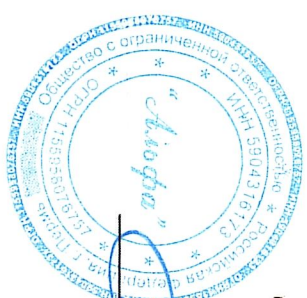
"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.Э. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 2



№ 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

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			5,70	19,50	3,90	0,36	
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01	

Итого по подменю:

11,52 14,45 52,35 385,50 0,24 0,35 2,60 56,8 55,70 127,00 70,83 41,97

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

112/13	ПОМИДОР ПОРЦ.	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,4	
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	0,8	
ТТК 392/13	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ(70)	70	14,37	6,36	8,52	148,77	0,23	1,53	23,06	5410,1	19,48	233,05	19,37	11,2	
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	0,7	
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	1,0	
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	0,2	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,1	

Итого по подменю:

24,85 16,77 89,89 609,81 0,47 1,68 56,74 5440,7 93,05 392,98 82,38 15,3

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	Мг	Fe

ПОЛДНИК

560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (50)	50	7,55	3,39	23,42	154,37	0,06	0,09	0,04	21,1	31,55	70,19	9,90	0,53
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00

Итого по полднику: 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

412/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(200)	200	41,10	27,06	17,02	476,02	0,21	0,22	21,89	38,5	30,72	83,04	47,41	2,29
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	0,03
114/13	УЛБЕБ 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	УЛБЕБ 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: 44,40 27,54 51,71 632,24 0,27 0,24 21,89 38,5 41,80 125,81 57,18 3,38

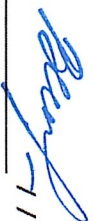
Итого за день: 0,00 руб. 94,62 67,25 237,07 1931,82 1,13 2,67 85,87 5577,2 257,10 723,18 252,29 102,63

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,33	24,08	20,06	21,42
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	46,02	27,95	34,44	33,88
Полдник: 15 %	24,72	13,98	12,65	14,50
Ужин: 25 %	48,33	29,85	19,81	26,24
Итого за день: 100 %	141,33	96,03	90,83	98,44

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Дигитров К.Э. /

День 3

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

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											
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13					

Итого по подменю:

8,25 7,84 58,23 336,45 0,13 0,23 1,83 30,8 31,25 62,42 37,78 28,26

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

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

ОБЕД

ТТК 1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ(50)	50	0,77	3,09	4,68	49,65	0,02	0,02	18,00		20,25	14,78	8,03	0,28					
160/13	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С 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					
ТТК 387/2013	ПУДИНГ МЯСНОЙ	70	13,82	27,34	0,13	301,83	0,01	0,04	40,6	5,80	17,60	1,01	0,22						
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА(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	0,76					

Итого по подменю:

22,95 39,18 70,89 727,95 0,27 0,20 149,43 60,2 74,36 204,80 90,67 4,16

N рецеп.	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

	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ.30	30	2,26	2,94	22,32	124,74	0,02	0,02			3,0	8,70	27,00	6,00	0,63
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70									
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			9,86	7,84	53,72	324,84	0,05	0,04	10,00		3,0	24,70	38,00	15,00	2,83

УЖИН

176/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1 ВАРИАНТ)(200)	200	4,73	6,21	23,83	170,10	0,15	0,16	48,02		12,6	64,39	100,83	51,51	7,80
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 подменю:			8,09	6,70	58,76	327,60	0,21	0,18	50,78		12,6	78,26	145,14	62,12	8,94

Итого за день: 0,00 руб. 49,65 61,66 251,70 1760,14 0,67 0,66 214,04 106,6 215,57 457,36 209,57 45,61

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	15,28	13,07	22,31	18,69
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	42,50	65,30	27,16	40,44
Полдник: 15 %	18,26	13,07	20,58	18,05
Ужин: 25 %	14,98	11,17	22,51	18,20
Итого за день: 100 %	91,94	102,77	96,44	97,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,1

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.З. /

День 4

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	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 №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14						0,33	0,02	0,03			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01				5,70	19,50	3,90	0,36		
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01			20,0	1,20	1,50	0,01			

Итого по подменю:

9,01 11,12 56,49 362,04 0,21 0,18 1,24 46,7 30,90 101,63 45,47 20,38

2-ой ЗАВТРАК

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

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			
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(180)	180	1,59	4,18	8,16	76,63	0,06	0,05	15,16	23,4	23,99	42,35	16,02	0,57			
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	70	10,56	20,32	7,39	254,61	0,02	0,03	0,21	21,2	6,09	10,13	4,12	3,38			
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	130	4,76	4,74	32,39	191,24	0,08	0,03		23,4	9,99	41,07	7,23	0,74			
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,03			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62			

Итого по подменю:

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

N 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	Мg	Fe

ПОЛДНИК

ПОЛДНИК														
432/11	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,56	4,76	30,80	180,24	0,06	0,03	0,05	7,9	7,88	32,87	5,83	1,27
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	32,00	12,96	22,79	335,79	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(50)	50	0,02		7,93	31,79					0,08			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,45	1,25	12,47	66,93	0,02	0,08	0,65	5,0	7,36	0,09	7,03	10,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по ужину:			36,77	14,69	67,84	550,59	0,17	0,54	1,42	58,5	200,89	314,63	57,99	18,97

Итого за день: 0,00 руб. 75,72 67,74 264,52 1970,37 0,76 1,20 37,18 199,1 354,42 615,58 193,13 86,45

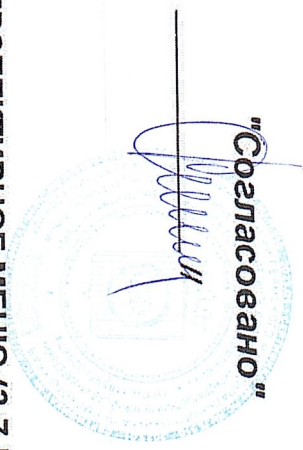
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,69	18,53	21,64	20,11
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	37,52	53,62	30,98	38,55
Полдник: 15 %	17,00	16,10	18,87	17,81
Ужин: 25 %	68,09	24,48	25,99	30,59
Итого за день: 100 %	140,22	112,90	101,35	109,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зав. производством

Калькулятор



День 5



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		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	16,1
	ВЯЗКАЯ(165)													
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	5,13	4,23	17,53	128,69	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,1
	С МОЛОКОМ													
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,1
106/13	СЫР ПОРЦ.(13)	13	3,08	3,95		47,89		0,05	0,09	27,3	127,40	75,40	6,50	0,1
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	47,1

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

ОБЕД

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (50)	50	0,35	0,05	0,95														
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
410/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(50/20)	70	27,82	18,49	2,88	289,17	0,08	0,12	4,50	51,1	18,08	24,29	18,39						1
420/13	РИС ПРИПУШЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26	0,04	0,02		23,2	4,90	67,44	21,90						0
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
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
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
Итого по подменю:			36,34	28,97	83,82	741,29	0,30	0,24	27,11	81,5	70,80	209,56	83,15						4

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	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,0	14,50	45,00	10,00	1,05			
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00			
Итого по подменю:			9,55	9,90	46,80	314,50	0,12	0,33	2,60	25,0	42,50	45,20	38,00	41,05			

УЖИН

341/13	СУФЛЕ 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			
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 №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:			21,57	11,48	57,95	421,39	0,29	0,31	22,74	85,8	64,17	289,66	78,02	12,04			

Итого за день : 0,00 руб. 84,40 64,88 263,14 1974,01 0,94 1,33 57,54 258,7 380,09 771,57 263,88 106,37

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 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	43,57	37,05	32,11	34,97
Полдник: 15 %	17,69	16,50	17,93	17,47
Ужин: 25 %	39,94	19,13	22,20	23,41
Итого за день: 100 %	132,57	96,90	100,82	103,45

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,7

Заг. производством



11

Калькулятор

11



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Директор К.З. /

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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

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 №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				
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	61,68	352,54	0,12	0,24	1,87	31,2	33,48	44,14	28,96	28,82				

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

54/13	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				
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	1,1				
ТТК № 370/2013	АЗУ(170)	170	10,32	21,40	5,52	255,97	0,03	0,03	5,56	24,8	11,23	23,52	8,36	0,4				
ТТК 526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,53	51,98	0,01	0,01	3,60		6,03	3,96	3,24	0,3				
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	0,1				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,1				
Итого по подменю:			19,79	35,11	56,63	621,67	0,18	0,18	29,28	35,6	68,77	198,35	62,12	4,1				

ПОДПИСЬ

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	
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	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:

9,69 13,05 39,32 313,48 0,15 0,35 2,76 55,2 38,01 33,94 35,33 42,91

УЖИН

171/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,74	5,13	19,79	148,26	0,08	0,22	1,82	22,0	23,17	14,66	22,16	28,27	0,03
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02		
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 54,48 304,48 0,14 0,24 1,82 22,0 34,25 57,43 31,93 29,36

Итого за день: 0,00 руб.

48,04 61,62 222,21 1635,47 0,60 1,02 37,73 144,0 181,51 340,86 162,34 106,49

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,70	12,92	23,63	19,59
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	36,65	58,52	21,70	34,54
Полдник: 15 %	17,94	21,75	15,07	17,42
Ужин: 25 %	16,74	9,35	20,87	16,92
Итого за день: 100 %	88,96	102,70	85,14	90,86

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,6

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"
ООО "АЛЬФА"
/ Димитриев К.Э. /

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

27/3/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(160)	160	6,32	6,20	29,09	197,41	0,17	0,15	1,17	24,9	22,26	75,85	39,10	18,80				
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	15,11	101,49	0,04	0,16	1,30	10,0	18,14	19,75	26,75	20,69				
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			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

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.	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45				
136/13	СВЕКОЛЬНИК(180)	180	1,86	3,91	12,80	93,80	0,06	0,06	13,10	21,6	32,38	53,62	23,00	1,12				
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	22,47	11,47	7,36	222,61	0,07	0,11	1,27	22,6	12,42	16,85	14,23	4,42				
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (130)	130	3,45	4,61	14,72	114,21	0,07	0,09	71,05	23,6	79,61	62,39	32,57	1,22				
ТТК 527/13	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,02				
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	0,72				
Итого по подменю:			31,25	20,53	67,97	581,68	0,28	0,30	97,92	67,8	141,43	185,36	88,85	8,22				

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.15	15	1,13	1,47	11,16	62,37	0,01	0,01			1,5	4,35	13,50	3,00	0,32		
535/13	КЕФИР(180)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18			
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20				

Итого по подменю:

6,75 6,37 28,16 196,95 0,11 0,34 11,26 37,5 236,35 186,50 37,20 2,70

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 №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ый ВАРИАНТ)(200)	200	1,45	1,25	12,47	66,93	0,02	0,08	0,65	5,0	7,36	0,09	7,03	10,03			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78			

Итого по подменю:

38,06 17,10 68,15 578,70 0,19 0,60 1,91 70,3 207,05 316,99 63,56 26,50

Итого за день: 0,00 руб.

91,84 58,07 234,00 1825,93 0,83 1,62 115,65 237,8 765,33 886,35 269,86 78,81

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 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	57,87	34,22	26,04	32,32
Полдник: 15 %	12,50	10,62	10,79	10,94
Ужин: 25 %	70,48	28,50	26,11	32,15
Итого за день: 100 %	170,07	96,78	89,66	101,44

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,5

Зае. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛФА"

/ Дмитрийев К.Э. /

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(170)	170	6,25	5,68	31,90	203,75	0,14	0,17	1,11	25,7	26,66	90,12	32,30	18,5
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	0,0
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,3
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20	1,50		0,0

Итого по подменю:

8,55 10,18 57,43 355,51 0,17 0,19 1,11 45,7 33,89 111,14 36,22 18,9

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(50)	50	0,77	3,09	4,68	49,65	0,02	0,02	18,00		20,25	14,78	8,03	0,1
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	1,1
277/2016	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ 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	3,1
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	0,1
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	1,1
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	0,1
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,1

Итого по подменю:

22,66 14,78 98,97 619,46 0,42 0,24 36,64 43,6 106,04 303,74 97,32 8,1

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	Мг	Fe		

ПОЛДНИК

	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,0	14,50	45,00	10,00	1,05		
53413	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:			9,55	9,90	46,80	314,50	0,12	0,33	2,60	25,0	42,50	45,20	38,00	41,05		

УЖИН

38613	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	80	12,75	11,52	8,44	188,47	0,07	0,14	0,24	24,2	13,15	140,92	19,84	5,72		
46213	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)	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		
42013	РИС ПРИГЛУЩЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26	0,04	0,02		23,2	4,90	67,44	21,90	0,45		
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,28	41,42			2,76		3,12	1,56	0,86	0,06		
11413	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,26		
11513	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78		
Итого по ужину:			19,62	17,75	78,34	551,61	0,18	0,19	5,03	53,4	33,47	257,47	54,84	7,44		

Итого за день: 0,00 руб. 60,88 52,71 291,64 1884,38 0,90 0,96 47,38 167,7 222,90 724,55 230,38 76,91

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

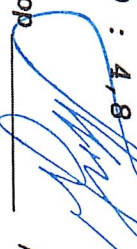
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	15,83	16,97	22,00	19,75
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	41,96	24,63	37,92	34,41
Полдник: 15 %	17,69	16,50	17,93	17,47
Ужин: 25 %	36,33	29,58	30,02	30,65
Итого за день: 100 %	112,74	87,85	111,74	104,69

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,8

Зав. производством



Калькулятор



11

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.З. /

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

ПЕРСОНАЛЬНОЕ МЕНЮ (3-7 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	Мг	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

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

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (50)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,2						
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	0,5						
ТТК	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ(170)	170	20,71	7,66	31,49	277,73	0,48	2,23	64,41	7890,3	29,48	403,31	55,37	8,1						
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)	30	0,39	1,10	2,48	21,38	0,01	0,01	2,03	6,0	1,55	4,80	2,49	0,1						
ТТК 526/13	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,53	51,98	0,01	0,01	3,60		6,03	3,96	3,24	0,1						
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	0,1						
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,1						

Итого по подменю:

26,07 14,28 76,38 538,27 0,62 2,32 99,07 7903,5 91,63 505,33 94,48 10,1

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

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 полдню:

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

157/18	ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ.	50	1,50	1,76	3,13	34,40	0,05	0,03	4,77	9,2	10,09	30,26	10,02	0,34
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 полдню:

18,31 22,01 41,43 437,07 0,20 0,56 5,52 291,3 82,79 253,74 38,97 15,32

Итого за день: 0,00 руб. 66,95 56,10 227,12 1681,07 1,11 3,57 111,80 8287,5 385,66 947,40 230,26 106,54

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 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	48,28	23,80	29,26	29,90
Полдник: 15 %	16,63	10,87	17,48	15,39
Ужин: 25 %	33,91	36,68	15,87	24,28
Итого за день: 100 %	123,98	93,50	87,02	93,39

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4

Зав. производством  71 / Калькулятор  11

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "АЛЬФА"

Дмитриев К.З. /

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

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.	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

ОБЕД

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (50)	50	0,57	5,13	5,36	69,84	0,02	0,02	10,65		14,79	14,55	9,04	0,44			
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			
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	0,25			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,71			

Итого по подменю:

32,94 25,31 85,74 702,38 0,28 0,26 25,41 63,1 70,82 147,15 59,72 12,5

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

ПОЛДНИК

	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ.30	30	2,26	2,94	22,32	124,74	0,02	0,02		3,0	8,70	27,00	6,00	0,63			
634/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00			
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20			

Итого по подменю: 7,88 7,84 40,76 265,08 0,12 0,31 12,34 21,0 49,90 38,18 40,20 38,83

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			
616/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(50)	50	0,02		7,93	31,79					0,08			0,01			
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: 35,32 13,44 65,41 523,80 0,15 0,46 0,77 53,5 193,86 314,56 50,98 8,97

Итого за день: 0,00 руб. 90,22 57,32 273,92 1972,15 0,78 1,44 43,60 177,3 392,44 656,35 210,69 109,51

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 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	61,00	42,18	32,85	39,02
Полдник: 15 %	14,59	13,07	15,62	14,73
Ужин: 25 %	65,41	22,40	25,06	29,10
Итого за день: 100 %	167,07	95,53	104,95	109,56

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,0

Заг. 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