

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 317» г. Перми

Ю.А. Пищальникова /



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»

Генеральный директор

О.Н. Дмитриева /



Примерное десятидневное меню

Период : Межсезонье 2023 г.

2 ступень (с 3 до 7 лет)

Для детей, страдающих пищевой аллергией

Подразделение: МАДОУ «Детский сад № 312» г. Перми

Данное меню может допускать изменения в составе продуктов (замена, добавление продуктов) согласно индивидуальным особенностям кормления ребенка в соответствии с СанПин.

соответствию с СанПин.

На основе «Сборник 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 переработанное и дополненное,

2013 г. 7-е издание переработанное и дополненное и 2018 г. 1-е издание. Методические рекомендации и нормативные материалы. Пермь 2003 г.

"Согласовано"



"Утверждаю"



ООО "УСПЕХ"

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ

| 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 |
| 53/03 | КАША КУКУРУЗНАЯ | 200 | 3,38 | 4,83 | 28,48 | 170,93 | 0,05 | 0,04 | | 24,0 | 9,44 | 45,40 | 12,00 | 1,09 |
| 106/13 | СЫР ПОРЦ.15 | 15 | 3,56 | 4,56 | | 55,26 | 0,01 | 0,06 | 0,11 | 31,5 | 147,00 | 87,00 | 7,50 | 0,11 |
| 111/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.(5) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,11 | | 0,01 | | 20,0 | 1,20 | 1,50 | | 0,01 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(40) | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,01 | | | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 |
| Итого по подменю: | | | 9,23 | 13,46 | 48,59 | 352,40 | 0,10 | 0,12 | 0,11 | 75,5 | 167,08 | 176,46 | 29,62 | 2,47 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 121/2013 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ. | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,10 | 0,01 | 0,03 | 4,20 | | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 167/13 | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ. | 200 | 2,44 | 3,92 | 10,51 | 87,05 | 0,07 | 0,09 | 14,99 | 19,0 | 26,24 | 39,15 | 22,42 | 6,57 |
| 67/03 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ(110) | 110 | 21,43 | 20,16 | 2,14 | 275,75 | 0,07 | 0,17 | 3,60 | | 16,95 | 218,24 | 27,44 | 3,14 |
| 316/11 | КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО | 150 | 4,98 | 15,38 | 40,09 | 318,71 | 0,30 | 0,17 | 49,80 | | 24,90 | 144,71 | 57,27 | 2,24 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| 526/13 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(200) | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 17,76 | 0,01 | 0,01 | 4,00 | | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,88 |
| Итого по подменю: | | | 32,95 | 45,51 | 85,98 | 885,32 | 0,52 | 0,49 | 76,59 | 19,0 | 110,59 | 481,70 | 132,23 | 14,80 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 132/03 | ПИРОЖКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ(70) | 70 | 9,09 | 3,19 | 24,84 | 164,43 | 0,01 | 0,07 | 0,05 | 4,2 | 31,84 | 47,76 | 6,35 | 0,08 |

| 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 |
| 118/13 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (75) | шт | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 | 0,02 | 0,02 | 7,50 | | 12,00 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| Итого по подменю: | | | 15,19 | 8,49 | 40,19 | 297,93 | 0,11 | 0,43 | 8,95 | 44,2 | 283,84 | 236,01 | 41,10 | 1,93 |

УЖИН

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-----|-------|--------|-------|------|
| 69/03 | БИТОЧКИ(КОТЛЕТЫ) МЯСНЫЕ | 70 | 10,36 | 9,47 | 5,95 | 150,43 | 0,05 | 0,08 | | 5,6 | 7,78 | 13,23 | 14,44 | 1,78 |
| 99/03 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ(150) | 150 | 2,97 | 7,83 | 8,65 | 116,97 | 0,06 | 0,06 | 69,45 | | 78,05 | 57,96 | 26,73 | 1,06 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 |
| Итого по подменю: | | | 16,13 | 17,85 | 39,58 | 383,49 | 0,17 | 0,16 | 69,45 | 5,6 | 97,57 | 124,35 | 53,79 | 4,41 |

Итого за день : 0,00 руб. 74,00 85,41 224,44 1962,44 0,91 1,21 157,10 144,3 666,08 1025,52 260,74 25,01

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 12,62 | 19,51 | 17,67 | 17,94 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,68 | 0,14 | 3,67 | 2,21 |
| Обед: 30-35 % | 45,14 | 65,96 | 31,27 | 45,10 |
| Полдник: 10-15 % | 20,79 | 12,30 | 14,61 | 15,18 |
| Ужин: 20-25 % | 22,10 | 25,65 | 14,39 | 19,47 |
| Итого за день: 85-105 % | 101,33 | 123,57 | 81,61 | 99,89 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,0

Зав. производством  //

Калькулятор  //



ООО "УСПЕХ"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ

День 2

| 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 | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 226/2018 | КАША "ДРУЖБА"(200) | 200 | 2,34 | 4,13 | 18,09 | 118,89 | 0,06 | 0,02 | | 20,0 | 5,33 | 49,10 | 16,45 | 0,45 | | | | | | | | | | |
| 106/13 | СЫР ПОРЦ.15 | 15 | 3,56 | 4,56 | | 55,26 | 0,01 | 0,06 | 0,11 | 31,5 | 147,00 | 87,00 | 7,50 | 0,11 | | | | | | | | | | |
| 111/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.(5) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,11 | | 0,01 | | 20,0 | 1,20 | 1,50 | | 0,01 | | | | | | | | | | |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(40) | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,01 | | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | | | | | | | | | | |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | 8,19 | 12,76 | 38,20 | 300,36 | 0,11 | 0,10 | 0,11 | 71,5 | 162,97 | 180,16 | 34,07 | 1,83 | | | | | | | | | | |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|--|-------|-------|------|------|
| 118/13 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 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 (60) | 60 | 1,15 | 3,22 | 8,95 | 69,38 | 0,07 | 0,04 | 11,10 | | 8,20 | 35,21 | 13,02 | 0,54 |
| 24/03 | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ(200) | 200 | 5,23 | 4,25 | 15,23 | 120,11 | 0,05 | 0,04 | 1,10 | 8,0 | 9,13 | 24,41 | 8,26 | 0,84 |
| 74/03 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 15,31 | 15,78 | 14,25 | 260,26 | 0,09 | 0,16 | 60,30 | | 74,55 | 64,46 | 42,12 | 2,77 |
| 527/13 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180) | 180 | | | | | | | | | | | | |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| Итого по подменю: | | | 24,49 | 23,80 | 63,13 | 564,70 | 0,27 | 0,26 | 72,50 | 8,0 | 103,38 | 177,08 | 75,90 | 5,70 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 609/13 | ПЕЧЕНЬЕ(24) | 24 | 2,15 | 2,68 | 16,51 | 98,70 | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | 7,95 | 7,68 | 24,51 | 198,90 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 40,0 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |

УЖИН

| 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 |
| 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 |
| ТТК 1 | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ(200) | 200 | 21,32 | 19,11 | 26,72 | 364,17 | 0,27 | 0,30 | 33,02 | 40,0 | 28,99 | 309,32 | 62,61 | 4,53 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 |
| Итого по подмену: | | | 24,47 | 19,71 | 52,65 | 485,91 | 0,35 | 0,33 | 36,52 | 40,0 | 49,23 | 377,48 | 82,23 | 6,35 |
| Итого за день: 0,00 руб. | | | 65,50 | 64,35 | 188,29 | 1594,27 | 0,84 | 1,05 | 120,53 | 159,5 | 571,58 | 925,72 | 229,20 | 16,28 |

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 11,22 | 18,49 | 13,89 | 15,30 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,55 | 0,58 | 3,56 | 2,26 |
| Обед: 30-35 % | 33,55 | 34,49 | 22,96 | 28,77 |
| Полдник: 10-15 % | 10,89 | 11,13 | 8,91 | 10,13 |
| Ужин: 20-25 % | 33,52 | 28,57 | 19,15 | 24,75 |
| Итого за день: 85-105 % | 89,73 | 93,26 | 68,47 | 81,22 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,9

Зав. производством 

Калькулятор 

"Согласовано"

ООО "УСПЕХ"

"Утверждаю"

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ

| 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 | Fe |
| 54/03 | КАША РИСОВАЯ (ЖИДКАЯ) | 200 | 2,23 | 4,66 | 23,02 | 142,96 | 0,03 | 0,02 | | 24,0 | 3,92 | 48,30 | 15,50 | 0,32 |
| 106/13 | СЫР ПОРЦ.15 | 15 | 3,56 | 4,56 | | 55,26 | 0,01 | 0,06 | 0,11 | 31,5 | 147,00 | 87,00 | 7,50 | 0,11 |
| 111/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.(5) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,11 | | 0,01 | | 20,0 | 1,20 | 1,50 | | 0,01 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(40) | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,01 | | | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 |
| Итого по подменю: | | | 8,08 | 13,29 | 43,13 | 324,43 | 0,08 | 0,10 | 0,11 | 75,5 | 161,56 | 179,36 | 33,12 | 1,70 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|--------|-------|------|
| 1/03 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАНный | 50 | 1,55 | 2,60 | 3,25 | 42,58 | 0,06 | 0,03 | 5,00 | | 10,00 | 31,05 | 10,50 | 0,35 |
| 25/03 | СУП ИЗ ОВОЩЕй(200) | 200 | 1,62 | 2,76 | 9,24 | 68,32 | 0,07 | 0,05 | 19,11 | | 20,28 | 44,05 | 18,33 | 0,67 |
| 90/03 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВые | 70 | 9,96 | 10,29 | 6,53 | 158,55 | 0,05 | 0,08 | 2,30 | | 13,70 | 115,47 | 16,35 | 1,80 |
| 431/13 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРной (130) | 130 | 2,57 | 6,41 | 20,72 | 150,86 | 0,15 | 0,09 | 25,74 | | 12,87 | 74,76 | 29,60 | 1,16 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| 390/2016 | КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ. | 200 | 0,16 | 0,12 | 4,12 | 18,20 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,60 | 6,40 | 4,80 | 0,92 |
| Итого по подменю: | | | 18,66 | 22,73 | 68,56 | 553,46 | 0,40 | 0,28 | 54,15 | | 75,95 | 324,73 | 92,08 | 6,45 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 129/03 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(80) | 80 | 6,19 | 12,84 | 41,12 | 304,79 | 0,01 | 0,01 | | | 0,36 | 5,57 | 0,68 | 0,04 |

| 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 | Mg | Fe | | |
| 118/13 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 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: | | | 12,39 | 18,24 | 58,92 | 449,39 | 0,12 | 0,37 | 11,40 | 40,0 | 256,36 | 196,57 | 37,68 | 2,44 | | |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 403/13 | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(120) | 120 | 22,12 | 18,59 | 7,91 | 287,44 | 0,37 | 2,65 | 39,59 | 9841,5 | 30,42 | 390,62 | 23,68 | 8,32 | | |
| 297/13 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (150) | 150 | 5,37 | 5,46 | 36,56 | 216,82 | 0,09 | 0,03 | | 27,0 | 11,31 | 46,40 | 8,16 | 0,83 | | |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | | | |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 | | | |
| Итого по подменю: | | | 30,29 | 24,60 | 69,45 | 620,35 | 0,52 | 2,70 | 39,59 | 9868,5 | 53,47 | 490,18 | 44,46 | 10,72 | | |
| Итого за день: 0,00 руб. | | | 70,17 | 79,01 | 255,21 | 2012,58 | 1,14 | 3,47 | 108,25 | 9984,0 | 557,84 | 1201,34 | 213,34 | 23,41 | | |

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 11,03 | 19,28 | 15,68 | 16,52 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 1,03 | 0,22 | 5,51 | 3,31 |
| Обед: 30-35 % | 25,56 | 32,96 | 24,93 | 28,20 |
| Полдник: 10-15 % | 16,97 | 26,43 | 21,43 | 22,89 |
| Ужин: 20-25 % | 41,89 | 35,81 | 25,06 | 31,60 |
| Итого за день: 85-105 % | 96,48 | 114,70 | 92,61 | 102,52 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,6

Зав. производством _____

Калькулятор _____



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ

| № рецеп. | 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 |
| 60/03 | КАША ЯЧНЕВАЯ(ВЯЗКАЯ) | 200 | 4,46 | 4,92 | 28,86 | 177,58 | 0,12 | 0,04 | | 24,0 | 36,64 | 152,72 | 22,00 | 0,80 |
| 106/13 | СЫР ПОРЦ.15 | 15 | 3,56 | 4,56 | | 55,26 | 0,01 | 0,06 | 0,11 | 31,5 | 147,00 | 87,00 | 7,50 | 0,11 |
| 111/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.(5) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,11 | | 0,01 | | 20,0 | 1,20 | 1,50 | | 0,01 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(40) | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,01 | | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 10,00 | 1,24 |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,12 | 0,02 |
| Итого по подменю: | | | 10,31 | 13,55 | 48,97 | 359,05 | 0,17 | 0,12 | 0,11 | 75,5 | 194,28 | 283,78 | 39,62 | 2,18 |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|
| 118/13 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 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 | 60 | 0,96 | 6,05 | 1,95 | 66,13 | 0,01 | 0,01 | 15,18 | 25,19 | 18,67 | 8,62 | 0,34 | |
| 49/03 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ | 200 | 1,44 | 2,71 | 6,20 | 55,01 | 0,04 | 0,04 | 29,00 | 32,10 | 32,83 | 17,02 | 0,56 | |
| 386/13 | КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | 80 | 12,73 | 11,52 | 8,42 | 188,32 | 0,07 | 0,14 | 0,24 | 24,2 | 13,15 | 140,92 | 19,84 | 5,72 |
| 99/03 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (150) | 150 | 2,97 | 7,83 | 8,65 | 116,97 | 0,06 | 0,06 | 69,45 | 78,05 | 57,96 | 26,73 | 1,06 | |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | |
| 526/13 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 17,76 | 0,01 | 0,01 | 4,00 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,88 | |
| Итого по подменю: | | | 21,06 | 28,82 | 53,84 | 559,14 | 0,25 | 0,28 | 117,87 | 24,2 | 166,39 | 307,78 | 88,31 | 10,11 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| | СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(24) | 24 | 2,57 | 0,29 | 17,09 | 81,22 | 0,04 | 0,01 | | 5,76 | 21,84 | 4,32 | 0,38 | |

| 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 подмену: | | | | | | | | | | | | | 8,37 | 5,29 | 25,09 | 181,42 | 0,12 | 0,35 | 1,40 | 40,0 | 245,76 | 201,84 | 32,32 | 0,58 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 64/03 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ(220) | 220 | 33,71 | 15,41 | 31,87 | 401,00 | 0,09 | 0,40 | 0,35 | 59,7 | 192,90 | 328,82 | 54,55 | 0,85 | | | | | | | | | | | |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | | | | | | | | | | | |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подмену: | | | | | | | | | | | | | 36,51 | 15,96 | 56,85 | 517,09 | 0,15 | 0,42 | 0,35 | 59,7 | 204,64 | 381,98 | 67,17 | 2,42 | |
| Итого за день: 0,00 руб. | | | | | | | | | | | | | 76,65 | 64,02 | 194,55 | 1661,10 | 0,72 | 1,19 | 129,73 | 199,4 | 827,07 | 1186,38 | 236,42 | 17,49 | |

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 14,12 | 19,64 | 17,81 | 18,29 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,55 | 0,58 | 3,56 | 2,26 |
| Обед: 30-35 % | 28,85 | 41,77 | 19,58 | 28,48 |
| Полдник: 10-15 % | 11,47 | 7,67 | 9,12 | 9,24 |
| Ужин: 20-25 % | 50,01 | 23,13 | 20,67 | 26,34 |
| Итого за день: 85-105 % | 105,00 | 92,78 | 70,75 | 84,62 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,5

Зав. производством

Калькулятор






ООО "УСПЕХ"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ

День 5

| 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 | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 199/2016 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 5,80 | 5,28 | 32,47 | 200,56 | 0,21 | 0,03 | | 20,0 | 14,70 | 118,00 | 41,50 | 1,36 | | | | | | | | | | |
| 106/13 | СЫР ПОРЦ. | 10 | 2,37 | 3,04 | | 36,84 | | 0,04 | 0,07 | 21,0 | 98,00 | 58,00 | 5,00 | 0,07 | | | | | | | | | | |
| 111/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.(5) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,11 | | 0,01 | | 20,0 | 1,20 | 1,50 | | 0,01 | | | | | | | | | | |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(40) | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,01 | | | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | | | | | | | | | |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | 10,46 | 12,39 | 52,58 | 363,61 | 0,25 | 0,09 | 0,07 | 61,0 | 123,34 | 220,06 | 56,62 | 2,70 | | | | | | | | | | |

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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 113/13 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,01 | 0,01 | 3,00 | | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 |
| 31/03 | СУП ЛУКОВЫЙ(200) | 200 | 3,94 | 5,54 | 11,13 | 110,10 | 0,03 | 0,05 | 6,31 | 19,3 | 109,54 | 89,66 | 13,35 | 0,56 |
| 81/03 | КАША С МЯСОМ | 200 | 15,63 | 17,23 | 33,62 | 352,08 | 0,10 | 0,13 | 0,67 | 40,0 | 28,03 | 162,03 | 33,12 | 2,53 |
| 527/13 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180) | 180 | | | | | | | | | | | | |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| Итого по подменю: | | | 22,85 | 23,38 | 70,47 | 583,67 | 0,20 | 0,21 | 9,98 | 59,3 | 162,87 | 319,09 | 67,37 | 5,00 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 132/03 | ПИРОЖКИ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ | 60 | 2,92 | 1,58 | 22,17 | 114,54 | 0,01 | | 1,77 | 1,2 | 2,94 | 2,06 | 1,60 | 0,39 |
| 118/13 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

| 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 подмену: | | | | | | | | | | | | | 9,12 | 6,98 | 39,97 | 259,14 | 0,12 | 0,36 | 13,17 | 41,2 | 258,94 | 193,06 | 38,60 | 2,79 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 68/03 | БИГУС ИЗ ГОВЯДИНЫ | 200 | 23,44 | 23,08 | 8,84 | 336,80 | 0,11 | 0,22 | 60,90 | | 77,09 | 256,10 | 47,17 | 3,88 | | | | | | | | | | |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | | | | | | | | | | |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 | | | | | | | | | | |
| Итого по подмену: | | | | | | | | | | | | | 26,24 | 23,63 | 33,82 | 452,89 | 0,17 | 0,24 | 60,90 | 88,83 | 309,26 | 59,79 | 5,45 | |
| Итого за день: 0,00 руб. | | | | | | | | | | | | | 69,17 | 66,48 | 206,94 | 1702,61 | 0,75 | 0,91 | 86,12 | 161,5 | 640,98 | 1048,47 | 226,38 | 17,34 |

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак: 20-25 % | 14,32 | 17,96 | 19,12 | 18,52 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,68 | 0,14 | 3,67 | 2,21 |
| Обед: 30-35 % | 31,30 | 33,88 | 25,63 | 29,73 |
| Полдник: 10-15 % | 12,49 | 10,12 | 14,53 | 13,20 |
| Ужин: 20-25 % | 35,95 | 34,25 | 12,30 | 23,07 |
| Итого за день: 85-105 % | 94,74 | 96,35 | 75,25 | 86,73 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,0

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"
 МАДОУ
 Детский сад
 № 312
 г. Пермь

"Утверждаю"
 //

ООО "УСПЕХ"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ

День 6

| № 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 |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 182/2016 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ. | 200 | 3,43 | 3,86 | 21,29 | 133,65 | 0,09 | 0,04 | | 19,0 | 13,45 | 81,74 | 18,46 | 1,36 |
| 106/13 | СЫР ПОРЦ.15 | 15 | 3,56 | 4,56 | | 55,26 | 0,01 | 0,06 | 0,11 | 31,5 | 147,00 | 87,00 | 7,50 | 0,11 |
| 111/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.(5) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,11 | | 0,01 | | 20,0 | 1,20 | 1,50 | | 0,01 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(40) | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,01 | | | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 |
| Итого по подмену: | | | 9,28 | 12,49 | 41,40 | 315,12 | 0,14 | 0,12 | 0,11 | 70,5 | 171,09 | 212,80 | 36,08 | 2,74 |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|--|-------|-------|------|------|
| 118/13 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 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 подмену: | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|-------|
| 121/2013 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ. | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,10 | 0,01 | 0,03 | 4,20 | | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 167/13 | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ. | 200 | 2,44 | 3,92 | 10,51 | 87,05 | 0,07 | 0,09 | 14,99 | 19,0 | 26,24 | 39,15 | 22,42 | 6,57 |
| 297/13 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150) | 150 | 5,37 | 5,46 | 36,56 | 216,82 | 0,09 | 0,03 | | 27,0 | 11,31 | 46,40 | 8,16 | 0,83 |
| 89/2003 | СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (80) | 80 | 16,81 | 18,74 | 3,00 | 247,85 | 0,05 | 0,13 | | | 7,92 | 165,53 | 19,36 | 2,38 |
| 117/03 | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА | 200 | 0,58 | 0,18 | 14,38 | 61,38 | 0,01 | | 0,75 | | 20,00 | 20,75 | 25,50 | 0,75 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| Итого по подмену: | | | 29,14 | 34,19 | 93,77 | 799,15 | 0,29 | 0,30 | 19,94 | 46,0 | 101,57 | 347,03 | 96,94 | 12,50 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 132/03 | ПИРОЖКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ(70) | 70 | 9,09 | 3,19 | 24,84 | 164,43 | 0,01 | 0,07 | 0,05 | 4,2 | 31,84 | 47,76 | 6,35 | 0,08 |

| № 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 подмену: | | | | | | | | | | | | | | 14,89 | 8,19 | 32,84 | 264,63 | 0,09 | 0,41 | 1,45 | 44,2 | 271,84 | 227,76 | 34,35 | 0,28 |
| 90/03 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ(80) | 80 | 11,39 | 11,83 | 7,49 | 181,98 | 0,06 | 0,09 | 2,63 | | 15,68 | 132,04 | 18,70 | 2,06 | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 10 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 2,69 | 6,52 | 14,86 | 128,90 | 0,11 | 0,09 | 35,10 | | 46,14 | 79,50 | 40,92 | 1,19 | | | | | | | | | | | |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | | | | | | | | | | | |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подмену: | | | | | | | | | | | | | | 16,88 | 18,90 | 47,33 | 426,97 | 0,23 | 0,20 | 37,73 | 73,56 | 264,70 | 72,24 | 4,82 | |
| Итого за день: 0,00 руб. | | | | | | | | | | | | | | 70,59 | 74,17 | 225,14 | 1850,27 | 0,78 | 1,05 | 69,23 | 160,8 | 634,06 | 1063,29 | 248,61 | 22,54 |

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 12,70 | 18,10 | 15,05 | 16,05 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,55 | 0,58 | 3,56 | 2,26 |
| Обед: 30-35 % | 40,32 | 49,70 | 33,91 | 40,71 |
| Полдник: 10-15 % | 20,38 | 11,87 | 11,94 | 13,48 |
| Ужин: 20-25 % | 23,12 | 27,09 | 17,15 | 21,62 |
| Итого за день: 85-105 % | 97,07 | 107,33 | 81,62 | 94,13 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

Зав. производством

Калькулятор




| 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 |
| 118/13 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого по подменю: | | | 8,35 | 8,08 | 34,31 | 0,11 | 0,36 | 11,40 | 40,0 | 256,00 | 191,00 | 37,00 | 2,40 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №13 | БИФШТЕКС МЯСНОЙ | 75 | 14,85 | 28,73 | | | | | | | 0,04 | | |
| 99/03 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (150) | 150 | 2,97 | 7,83 | 8,65 | 0,06 | 0,06 | 69,45 | | 78,05 | 57,96 | 26,73 | 1,06 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 |
| Итого по подменю: | | | 20,62 | 37,11 | 33,63 | 0,12 | 0,08 | 69,45 | | 89,79 | 111,16 | 39,35 | 2,63 |
| Итого за день: 0,00 руб. | | | 65,99 | 96,05 | 224,94 | 0,90 | 0,93 | 152,04 | 129,9 | 637,77 | 858,74 | 229,91 | 17,23 |

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 14,10 | 19,64 | 17,80 | 18,28 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 1,03 | 0,22 | 5,51 | 3,31 |
| Обед: 30-35 % | 35,73 | 53,91 | 33,70 | 41,26 |
| Полдник: 10-15 % | 11,44 | 11,71 | 12,48 | 12,39 |
| Ужин: 20-25 % | 28,25 | 53,78 | 12,23 | 28,07 |
| Итого за день: 85-105 % | 90,53 | 139,26 | 81,72 | 103,32 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 3,4

Зав. производством



Калькулятор





ООО "УСПЕХ"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ

День 8

| № 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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53/03 | КАША КУКУРУЗНАЯ | 200 | 3,38 | 4,83 | 28,48 | 170,93 | 0,05 | 0,04 | | 24,0 | 9,44 | 45,40 | 12,00 | 1,09 | | |
| 106/13 | СЫР ПОРЦ. | 10 | 2,37 | 3,04 | | 36,84 | | 0,04 | 0,07 | 21,0 | 98,00 | 58,00 | 5,00 | 0,07 | | |
| 111/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.(5) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,11 | | 0,01 | | 20,0 | 1,20 | 1,50 | | 0,01 | | |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(40) | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,01 | | | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 | | |
| Итого по подменю: | | | 8,04 | 11,94 | 48,59 | 333,98 | 0,09 | 0,10 | 0,07 | 65,0 | 118,08 | 147,46 | 27,12 | 2,43 | | |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|--|-------|-------|------|------|
| 118/13 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 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 (60) | 60 | 1,15 | 3,22 | 8,95 | 69,38 | 0,07 | 0,04 | 11,10 | | 8,20 | 35,21 | 13,02 | 0,54 |
| 22/03 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ(200) | 200 | 6,05 | 5,07 | 14,88 | 129,30 | 0,05 | 0,05 | 1,78 | 8,0 | 16,49 | 74,86 | 16,05 | 1,10 |
| 77/3 | ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ И РИСОМ | 200 | 20,58 | 21,44 | 20,95 | 359,04 | 0,12 | 0,21 | 80,10 | | 94,63 | 244,38 | 56,12 | 3,59 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| 526/13 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(200) | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 17,76 | 0,01 | 0,01 | 4,00 | | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,88 |
| Итого по подменю: | | | 30,74 | 30,44 | 73,40 | 690,43 | 0,31 | 0,33 | 96,98 | 8,0 | 137,22 | 411,85 | 101,29 | 7,66 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 130/03 | БУЛОЧКА ОБЕДЕННАЯ(80) | 80 | 6,69 | 5,03 | 44,90 | 251,67 | 0,01 | 0,01 | | | 0,25 | 3,74 | 0,47 | 0,03 |
| Итого по подменю: | | | 12,49 | 10,03 | 52,90 | 351,87 | 0,09 | 0,35 | 1,40 | 40,0 | 240,25 | 183,74 | 28,47 | 0,23 |

УЖИН

| 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 |
| 69/03 | БИТОЧКИ(КОТЛЕТЫ) МЯСНЫЕ | 70 | 10,36 | 9,47 | 5,95 | 150,43 | 0,05 | 0,08 | | 5,6 | 7,78 | 13,23 | 14,44 | 1,78 |
| 102/03 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ(130) | 130 | 2,03 | 6,04 | 15,45 | 124,31 | 0,11 | 0,08 | 18,19 | 31,2 | 13,10 | 58,15 | 22,68 | 0,87 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 |
| Итого по подмену: | | | 15,19 | 16,06 | 46,38 | 390,83 | 0,22 | 0,18 | 18,19 | 36,8 | 32,62 | 124,54 | 49,74 | 4,22 |
| Итого за день: 0,00 руб. | | | 66,86 | 68,87 | 231,07 | 1811,51 | 0,74 | 0,98 | 126,64 | 149,8 | 544,17 | 878,59 | 215,62 | 16,74 |

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 10,97 | 17,32 | 17,67 | 17,01 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,55 | 0,58 | 3,56 | 2,26 |
| Обед: 30-35 % | 42,10 | 44,13 | 26,57 | 35,10 |
| Полдник: 10-15 % | 17,11 | 14,54 | 19,24 | 17,93 |
| Ужин: 20-25 % | 20,81 | 23,29 | 16,87 | 19,91 |
| Итого за день: 85-105 % | 91,53 | 99,86 | 83,90 | 92,21 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ

День 9

| 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 |
| 226/2018 | КАША "ДРУЖБА"(200) | 200 | 2,34 | 4,13 | 18,09 | 118,89 | 0,06 | 0,02 | | 20,0 | 5,33 | 49,10 | 16,45 | 0,45 |
| 106/13 | СЫР ПОРЦ.15 | 15 | 3,56 | 4,56 | | 55,26 | 0,01 | 0,06 | 0,11 | 31,5 | 147,00 | 87,00 | 7,50 | 0,11 |
| 111/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.(5) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,11 | | 0,01 | | 20,0 | 1,20 | 1,50 | | 0,01 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(40) | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,01 | | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 | |
| Итого по подменю: | | | 8,19 | 12,76 | 38,20 | 300,36 | 0,11 | 0,10 | 0,11 | 71,5 | 162,97 | 180,16 | 34,07 | 1,83 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|
| 36/13 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ. | 60 | 0,38 | 6,05 | 1,04 | 60,12 | 0,02 | 0,01 | 3,82 | | 9,28 | 16,50 | 7,64 | 0,27 |
| 37/03 | СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА(200) | 200 | 33,24 | 4,67 | 75,57 | 477,29 | 1,17 | 0,22 | 0,84 | | 168,20 | 478,68 | 155,26 | 9,86 |
| 403/13 | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(120) | 120 | 22,12 | 18,59 | 7,91 | 287,44 | 0,37 | 2,65 | 39,59 | 9841,5 | 30,42 | 390,62 | 23,68 | 8,32 |
| 297/13 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150) | 150 | 5,37 | 5,46 | 36,56 | 216,82 | 0,09 | 0,03 | | 27,0 | 11,31 | 46,40 | 8,16 | 0,83 |
| 117/03 | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА | 200 | 0,58 | 0,18 | 14,38 | 61,38 | 0,01 | | 0,75 | | 20,00 | 20,75 | 25,50 | 0,75 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| Итого по подменю: | | | 64,49 | 35,50 | 160,16 | 1218,00 | 1,72 | 2,93 | 45,00 | 9868,5 | 250,71 | 1005,95 | 232,74 | 21,58 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 129/03 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(80) | 80 | 6,19 | 12,84 | 41,12 | 304,79 | 0,01 | 0,01 | | | 0,36 | 5,57 | 0,68 | 0,04 |

| № 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 подмену: | | | | | | | | | | | | | | 0,24 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| 64/03 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ(220) | 220 | 33,71 | 15,41 | 31,87 | 401,00 | 0,09 | 0,40 | 0,35 | 59,7 | 192,90 | 328,82 | 54,55 | 0,85 |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| 118/13 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (110) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,84 | 0,03 | 0,02 | 11,00 | | 17,60 | 12,10 | 9,90 | 2,42 |
| Итого по подмену: | | | | | | | | | | | | | | 4,84 |
| Итого за день: 0,00 руб. | | | | | | | | | | | | | | 29,89 |

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 11,21 | 18,49 | 13,89 | 15,30 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,68 | 0,14 | 3,67 | 2,21 |
| Обед: 30-35 % | 82,86 | 46,74 | 56,17 | 58,58 |
| Полдник: 10-15 % | 16,42 | 25,86 | 17,86 | 20,63 |
| Ужин: 20-25 % | 50,82 | 23,99 | 25,90 | 29,66 |
| Итого за день: 85-105 % | 162,00 | 115,22 | 117,50 | 126,38 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,7

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ

День 10

| N рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------------|--------------------------|-------|---------------------|-------|-------|----------------|--------------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A, мкг | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 60/03 | КАША ЯЧНЕВАЯ(ВЯЗКАЯ) | 200 | 4,46 | 4,92 | 28,86 | 177,58 | 0,12 | 0,04 | | 24,0 | 36,64 | 152,72 | 22,00 | 0,80 |
| 106/13 | СЫР ПОРЦ. | 10 | 2,37 | 3,04 | 36,84 | 36,84 | | 0,04 | 0,07 | 21,0 | 98,00 | 58,00 | 5,00 | 0,07 |
| 111/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.(5) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,11 | | 0,01 | | 20,0 | 1,20 | 1,50 | | 0,01 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(40) | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,01 | | | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 |
| Итого по подменю: | | | 9,12 | 12,03 | 48,97 | 340,63 | 0,16 | 0,10 | 0,07 | 65,0 | 145,28 | 254,78 | 37,12 | 2,14 |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-----|-------|-------|-------|------|
| 123/03 | ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ. | 150 | 10,24 | 2,86 | 14,96 | 126,50 | 0,06 | 0,14 | 13,94 | 4,6 | 77,48 | 98,22 | 23,53 | 3,19 |
| Итого по подменю: | | | 10,24 | 2,86 | 14,96 | 126,50 | 0,06 | 0,14 | 13,94 | 4,6 | 77,48 | 98,22 | 23,53 | 3,19 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 17/13 | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 60 | 0,96 | 6,05 | 1,95 | 66,13 | 0,01 | 0,01 | 15,18 | | 25,19 | 18,67 | 8,62 | 0,34 |
| 25/03 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(200) | 200 | 1,62 | 2,76 | 9,24 | 68,32 | 0,07 | 0,05 | 19,11 | | 20,28 | 44,05 | 18,33 | 0,67 |
| 76/03 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 190 | 24,22 | 23,21 | 19,70 | 384,61 | 0,21 | 0,26 | 36,71 | 23,6 | 48,82 | 82,66 | 60,22 | 4,40 |
| 390/2016 | КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ | 180 | 0,14 | 0,14 | 3,53 | 15,98 | 0,01 | 0,01 | 3,60 | | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,79 |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| Итого по подменю: | | | 29,74 | 32,71 | 59,12 | 649,99 | 0,36 | 0,35 | 74,60 | 23,6 | 111,55 | 202,34 | 102,91 | 7,75 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| | СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(24) | 24 | 2,57 | 0,29 | 17,09 | 81,22 | 0,04 | 0,01 | | | 5,76 | 21,84 | 4,32 | 0,38 |
| 118/13 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

| № 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 подмену: | | | | | | | | | | | | | 8,77 | 5,69 | 34,89 | 225,82 | 0,15 | 0,37 | 11,40 | 40,0 | 261,76 | 212,84 | 41,32 | 2,78 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81/03 | КАША С МЯСОМ | 200 | 15,63 | 17,23 | 33,62 | 352,08 | 0,10 | 0,13 | 0,67 | 40,0 | 28,03 | 162,03 | 33,12 | 2,53 | | | | | | | | | | |
| 115/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(50) | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | | | | | | | | | | |
| 501/13 | ЧАЙ | 200 | | | 0,28 | 1,14 | | | | | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,02 | | | | | | | | | | |
| Итого по подмену: | | | | | | | | | | | | | 18,43 | 17,78 | 58,60 | 468,17 | 0,16 | 0,15 | 0,67 | 40,0 | 39,77 | 215,19 | 45,74 | 4,10 |
| Итого за день : 0,00 руб. | | | | | | | | | | | | | 76,30 | 71,07 | 216,54 | 1811,11 | 0,89 | 1,11 | 100,68 | 173,2 | 635,84 | 983,37 | 250,62 | 19,96 |

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 12,45 | 17,45 | 17,80 | 17,35 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 13,38 | 2,14 | 7,54 | 6,90 |
| Обед: 30-35 % | 40,74 | 47,42 | 21,50 | 33,11 |
| Полдник: 10-15 % | 12,01 | 8,25 | 12,69 | 11,50 |
| Ужин: 20-25 % | 25,25 | 25,78 | 21,31 | 23,85 |
| Итого за день: 85-105 % | 103,84 | 101,04 | 80,84 | 92,71 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9

Зав. производством

Калькулятор


