

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 312» г. Перми

Ю.А. Пищальникова /



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»

Генеральный директор

О.Н. Дмитриева /



Примерное десятидневное меню

Период: Осень-Зима 2023-2024 г.

2 ступень (с 3 до 7 лет)

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

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 переработанное и дополненное,

2013 г. 7-е издание переработанное и дополненное

и 2018 г. 1-е издание.



Согласовано

Утверждено
ООО "УСПЕХ"
Дмитриева

День 1

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(165)	165	5,98	5,51	30,88	197,10	0,13	0,16	1,07	24,9	25,88	87,47	31,35	17,97
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	15,01	100,69	0,04	0,16	1,30	10,0	18,14	19,75	26,75	20,69
ТТК № 72/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59	0,03	0,01	0,03		6,40	19,95	4,25	0,43
Итого по подменю:			11,78	9,33	64,56	389,38	0,20	0,33	2,40	34,9	50,42	127,17	62,35	39,09

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

62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81	0,06	0,03	9,25		6,84	29,34	10,85	0,45
152/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,25	2,37	16,61	96,81	0,09	0,05	13,20		12,16	50,84	19,24	0,79
ТТК № 26	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ(ПАРОВОЙ)(70)	70	9,88	7,35	4,62	124,14	0,05	0,15		49,6	15,74	121,72	12,93	1,72
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,98	5,32	16,95	131,57	0,08	0,10	81,98	27,2	91,85	71,94	37,58	1,44
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:			20,05	18,16	96,38	629,14	0,33	0,35	104,43	76,8	136,61	313,34	89,65	5,43

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(35)	35	3,75	0,42	24,92	118,44	0,05	0,01		8,40	31,85	6,30	0,56	
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	0,20	28,00	40,00	
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		11,00	9,00	2,20	
Итого по подменю:			9,75	5,82	44,12	267,84	0,16	0,33	12,60	20,0	43,05	43,30	42,76	

УЖИН

354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(80)	80	15,65	4,28	7,35	130,49	0,10	0,14	0,55	39,2	182,84	41,63	4,20
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130)	130	2,82	5,16	18,64	132,31	0,14	0,12	22,11	25,2	65,10	28,03	5,15
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,02	0,02	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			21,39	9,88	58,22	407,30	0,29	0,28	22,66	64,4	287,46	78,73	10,38

Итого за день: 0,00 руб. 63,47 43,29 273,38 1736,96 0,99 1,30 144,09 196,2 307,77 778,02 278,03 99,06

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,87	14,50	24,48	21,18
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	50,00	43,28	36,93	40,40
Полдник: 15 %	18,06	9,70	16,90	14,88
Ужин: 25 %	39,61	16,47	22,31	22,63
Итого за день: 100 %	130,46	84,12	104,49	101,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,9

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

Дмитриева

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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													
ЗАВТРАК																											
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	200	17,93	26,50	4,70	328,98	0,12	0,68	1,00	376,8	82,13	240,86	25,54	18,51													
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ый ВАР)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47													
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48													
Итого по подменю:			27,08	38,36	35,09	593,82	0,20	0,90	2,41	438,3	252,89	362,06	59,44	39,46													
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																											
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														
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,83	5,38	10,95	99,52	0,05	0,06	17,63	8,0	34,60	47,18	21,92	0,98													
412/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(200)	200	20,59	16,42	16,94	297,96	0,21	0,22	21,87	38,5	30,72	83,05	47,41	2,29													
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18	0,03	0,03	5,31	15,69	23,90	17,00	1,05														
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22														
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01		5,75	26,50	6,25	0,78														
Итого по подменю:			26,52	27,66	70,48	636,86	0,36	0,35	55,46	46,5	105,55	208,18	104,42	5,76													
ПОЛДНИК																											
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10,57	4,77	32,73	216,15	0,09	0,12	0,06	29,3	44,15	98,29	13,86	0,74													

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
534/13	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
Итого по подменю:			16,17	9,77	42,13	321,15	0,17	0,42	2,66	49,3	72,15	98,49	41,86	40,74
УЖИН														
356/2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(130)	130	24,57	20,41	8,78	317,07	0,41	2,94	43,99	10934,9	33,68	433,93	26,30	9,24
420/13	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(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 №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.	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:			30,99	25,53	74,98	653,67	0,51	2,98	43,99	10958,1	49,65	544,16	57,98	10,78
Итого за день: 0,00 руб.			101,26	101,42	232,78	2248,80	1,25	4,66	106,52	11492,2	487,24	1219,89	267,70	98,14

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	50,15	63,93	13,44	32,99
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	49,11	46,10	27,00	35,38
Полдник: 15 %	29,94	16,28	16,14	17,84
Ужин: 25 %	54,41	42,00	28,54	35,68
Итого за день: 100 %	184,54	168,48	89,00	124,30

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,3

Зав. производством 

Калькулятор 

Согласовано

Утверждаю

ООО "УСПЕХ"

Дмитриева

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ 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						
226/13	КАША "ДРУЖБА"(165)	165	4,29	5,55	23,09	159,46	0,08	0,14	1,09	25,1	16,32	40,71	25,39	17,22						
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) (200)	200	1,40	1,25	12,38	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03						
ТТК № 72/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59	0,03	0,01	0,03		6,40	19,95	4,25	0,43						
Итого по подменю:			7,96	7,67	54,14	317,44	0,13	0,23	1,77	30,1	30,05	60,73	36,66	27,68						

ЗАВТРАК

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 (60)	60	0,86	3,05	5,02	51,01	0,01	0,02	5,71		21,13	24,61	12,56	0,80
139/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(200)	200	1,93	4,93	13,66	106,74	0,09	0,06	13,42	4,0	17,20	59,84	21,04	0,78
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ 80	80	17,49	5,97	4,50	141,71	0,11	0,20	0,72	65,3	42,85	206,63	45,80	6,61
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (150)	150	2,97	7,39	23,91	174,00	0,18	0,10	29,70		14,85	86,27	34,16	1,34
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(200)	200	0,32	0,14	19,48	80,46	0,01	0,03	130,00		6,05	1,60	1,60	0,31
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:			26,49	21,92	88,76	658,28	0,45	0,43	179,55	69,3	111,83	418,45	124,21	10,84

ПОЛДНИК

№ 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
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(35)	35	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,5	10,15	31,50	7,00	0,74
534/13	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
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:			8,63	8,83	45,24	294,93	0,14	0,34	12,60	23,5	54,15	42,70	44,00	42,94

УЖИН

329/2021	БИГУС (200)	200	15,80	27,29	8,92	344,47	0,06	0,08	69,78		77,81	58,81	31,22	1,09
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-СЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(100)	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
113/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(100)	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			19,16	27,78	42,79	497,70	0,12	0,10	72,26		91,34	102,94	41,73	2,22
Итого за день: 0,00 руб.			62,74	66,30	241,03	1811,65	0,85	1,11	268,18	122,9	294,37	631,82	250,60	85,08

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	14,89	11,73	22,39	18,29
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	49,19	36,87	33,70	36,51
Полдник: 15 %	15,98	14,72	17,33	16,38
Ужин: 25 %	35,48	46,30	16,39	27,65
Итого за день: 100 %	116,46	109,78	93,69	101,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Зав. производством 

Калькулятор 



Согласовано

//

Утверждаю

ООО "УСПЕХ"

/ Дмитриева



День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ 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														
173/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	5,84	5,85	27,24	184,93	0,16	0,14	1,09	23,6	20,89	71,12	36,66	17,63
173/2013	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	0,02
173/2013	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(300ГС)	80	5,06	9,06	15,49	160,00	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	100,00	11,40	0,02
Итого по подменю:			11,70	14,91	52,77	391,95	0,20	0,21	1,20	75,1	175,12	179,14	48,08	18,14

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	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 (50)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50	11,50	12,00	7,00	0,30	
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
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	70	10,54	20,32	7,37	254,48	0,02	0,03	0,21	21,2	6,09	10,13	4,12	3,38
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61	0,08	0,03	2,34	26,0	10,01	39,42	8,84	0,76
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200			10,00	40,00				0,30				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:			20,39	29,81	77,41	659,45	0,22	0,18	20,04	66,2	62,74	134,90	50,18	11,88

ПОЛДНИК

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
579/13	БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"(50)	50	3,88	8,05	29,71	206,79	0,07	0,05	0,16	35,2	10,01	33,74	7,33	2,91
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подмену: 9,68 13,05 37,71 306,99 0,15 0,39 1,56 75,2 250,01 213,74 35,33 3,11														

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ый ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,42	66,53	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	58,00	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,40	0,03	0,01			5,75	20,50	6,25	0,78
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 подмену: 37,08 15,09 75,22 584,96 0,20 0,56 11,42 58,5 216,86 325,63 66,99 21,17														


Итого за день: 0,00 руб. 79,35 72,96 253,21 1986,65 0,78 1,35 36,22 275,0 711,73 860,41 204,58 55,70

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,67	24,85	20,22	21,78
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	37,76	49,68	29,66	36,64
Полдник: 15 %	17,93	21,75	14,45	17,06
Ужин: 25 %	68,67	25,15	28,82	32,50
Итого за день: 100 %	146,94	121,60	97,02	110,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

Зав. производством



Калькулятор





Согласовано //

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

/ Дмитриева

День 5

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	Mg	Fe
168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(165)	165	5,90	5,38	31,44	197,80	0,13	0,15	1,05	24,0	41,22	125,10	29,31	16,75
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03
ТТК № 72/2021	БУТЕРБРОД С ПОЗИДЛОМ(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59	0,03	0,01	0,03	6,40	19,95	4,25	0,43	
Итого по подменю:			13,15	10,48	67,49	416,88	0,22	0,39	3,03	39,0	68,92	145,20	54,56	47,21

Итого по подменю:

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

Итого по подменю:

ОБЕД

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,68	6,15	6,43	83,81	0,02	0,02	12,78	17,74	17,46	10,85	0,53	
65/2011	СВЕКОЛЬНИК(200)	200	2,06	4,34	13,49	101,23	0,07	0,07	14,49	24,0	59,38	25,48	1,24	
367/2021	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/30	20,45	15,70	2,37	232,62	0,11	0,18	4,11	71,1	24,30	24,32	1,52	
420/13	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26	0,04	0,02		23,2	67,44	21,90	0,45	
ТТК 528/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(180)	180	0,24	0,19	13,60	57,02	0,02	0,01	7,02	9,99	6,34	4,81	1,06	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01		5,75	26,50	6,25	0,78	
Итого по подменю:			29,47	31,46	90,57	763,30	0,31	0,32	38,40	118,3	102,54	219,11	96,41	5,80

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
608/13	ПРЯНИК	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,01		4,40	20,00	3,60	0,32	
534/13	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00	
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:		8,36	7,28	49,20	295,76	0,14	0,33	12,60	20,0	48,40	31,20	42,52	

УЖИН

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (60)	0,69	6,21	5,60	81,00	0,03	0,04	2,64	14,31	29,16	20,06	0,38
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	14,34	21,11	3,75	262,39	0,10	0,54	0,80	65,67	192,65	20,43	14,80
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)			10,07	40,28				0,36	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	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	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01		5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:		18,33	27,80	44,07	499,75	0,19	0,60	3,44	300,9	264,60	50,27	16,27
Итого за день: 0,00 руб.		69,81	77,12	261,43	2018,99	0,87	1,65	59,47	478,3	317,95	667,11	113,20

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,41	16,42	25,61	22,71
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	54,57	52,43	34,70	42,41
Полдник: 15 %	15,48	12,13	18,85	16,43
Ужин: 25 %	33,94	46,33	16,89	27,76
Итого за день: 100 %	129,33	127,48	99,91	111,71

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7

Зав. производством

Калькулятор

[Handwritten signature] //



Согласовано

г. Перми

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

/ Дмитриева



День 6

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	Mg	Fe
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(165)	165	5,56	6,94	21,12	169,19	0,16	1,27	26,0	31,00	90,07	43,13	20,48	
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47	
ТТК № 72/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59	0,03	0,03		6,40	19,95	4,25	0,43	
Итого по подменю:			11,12	10,61	54,69	358,74	0,23	2,60	36,0	54,26	123,22	69,88	41,38	

ЗАВТРАК

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

112/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50	8,50	15,00	7,00	0,25	
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200	5,01	3,40	17,81	121,84	0,20	14,20	16,0	33,90	93,78	34,48	1,70	
327/2021	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА(50/20)	70	16,09	13,13	2,66	193,21	0,07	1,35	18,4	12,26	191,24	23,52	2,76	
243/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(130)	130	7,59	5,83	41,34	248,24	0,26		23,6	13,38	179,97	119,60	4,02	
ТТК 526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,53	51,98	0,01	3,60		6,03	3,96	3,24	0,82	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02			4,00	13,00	2,80	0,22	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03			5,75	26,50	6,25	0,78	
Итого по подменю:			32,10	22,99	97,48	725,28	0,61	0,40	22,65	58,0	83,82	523,45	196,89	10,55

ПОЛДНИК

№ 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		
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(35)	35	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,5	10,15	31,50	7,00	0,74		
534/13	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00		
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:			8,63	8,83	45,24	294,93	0,14	0,34	12,60	23,5	54,15	42,70	44,00	42,94		

УЖИН

341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ 80	80	17,49	5,97	4,50	141,71	0,11	0,20	0,72	65,3	42,85	206,63	45,80	6,61
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (150)	150	2,97	7,39	23,91	174,00	0,18	0,10	29,70		14,85	86,27	34,16	1,34
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			23,82	13,85	62,28	468,94	0,35	0,32	32,90	65,3	71,23	337,03	90,47	9,08

Итого за день: 0,00 руб. 76,17 56,38 269,79 1891,19 1,34 1,41 72,75 182,9 270,46 1033,40 405,24 105,35

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	20,65	16,63	20,70	19,47
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	59,44	38,32	37,35	40,29
Полдник: 15 %	15,98	14,72	17,33	16,38
Ужин: 25 %	44,11	23,08	23,86	26,05
Итого за день: 100 %	141,11	92,92	103,11	104,61

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,5

Зав. производством 

Калькулятор 

||



Согласовано //

"Утверждаю"
ООО "УСПЕХ"

/ Дмитриева



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	5,84	5,85	27,24	184,93	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)	200	3,53	2,95	15,01	100,69	0,04	0,16	1,30	10,0	18,14	19,75	26,75	20,69
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48
Итого по подменю:			15,23	17,86	57,74	452,50	0,24	0,37	2,50	85,1	192,93	198,87	74,81	38,80

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

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	6,15	3,79	73,11	0,02	0,02	16,17	18,53	12,25	7,06	0,71	
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.(200)	200	1,76	4,65	9,07	85,14	0,07	0,06	16,84	26,0	47,06	17,80	0,63	
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	11,38	5,75	7,29	126,48	0,07	0,11	1,27	22,6	12,42	16,85	4,42	
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61	0,08	0,03	2,34	26,0	10,01	39,42	8,84	
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	
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:			21,66	22,31	85,68	630,08	0,30	0,24	37,37	74,6	97,37	175,83	82,48	8,27

ПОЛДНИК

№ 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
572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	70	6,45	8,69	35,58	246,29	0,13	0,13	8,47	40,7	20,36	75,07	20,43	6,37
534/13	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
Итого по подмену:			12,05	13,69	44,98	351,29	0,21	0,43	11,07	60,7	48,36	75,27	48,43	46,37

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	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	1,40	1,25	12,42	66,53	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 подмену:			36,69	14,69	67,75	549,90	0,17	0,54	1,42	58,5	200,89	314,63	57,99	18,97

Итого за день: 0,00 руб. 86,13 68,65 266,25 2027,07 0,93 1,59 54,36 279,0 546,55 771,60 267,71 113,81

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,20	29,77	22,12	25,14
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	40,11	37,18	32,83	35,00
Полдник: 15 %	22,31	22,82	17,23	19,52
Ужин: 25 %	67,94	24,48	25,96	30,55
Итого за день: 100 %	159,50	114,42	102,01	112,62

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1

Зав. производством 

Калькулятор  / /

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

/ Дмитриева

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(165)	165	5,98	5,51	30,88	197,10	0,13	0,16	1,07	24,9	25,88	87,47	31,35	17,97
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,39	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03
ТТК № 72/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59	0,03	0,01	0,03		6,40	19,95	4,25	0,43
Итого по подменю:			9,65	7,63	61,94	355,08	0,18	0,25	1,75	29,9	39,61	107,49	42,62	28,43
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														
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
159/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(200)	200	7,77	14,65	13,55	217,12	0,10	0,13	18,00	12,0	30,32	145,51	38,42	1,39
ТТК 386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ (70)	70	11,14	10,08	7,37	164,78	0,06	0,12	0,21	21,2	11,51	123,31	17,36	5,00
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(130)	130	3,45	4,61	14,72	114,21	0,07	0,09	71,05	23,6	79,61	62,39	32,57	1,25
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18	0,03	0,03	5,31		15,69	23,90	17,00	1,05
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			27,04	33,29	81,82	735,03	0,38	0,43	105,67	56,8	155,08	429,82	127,42	10,23
ПОЛДИК														

№ 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
432/11	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(60)	60	4,31	5,72	36,98	216,62	0,07	0,04	0,06	9,4	9,56	41,03	7,20	1,54
534/13	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
Итого по подменю:			9,91	10,72	46,38	321,62	0,15	0,34	2,66	29,4	37,56	41,23	35,20	41,54

Итого по подменю:

УЖИН

ТТК 354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	24,37	9,04	37,04	327,03	0,57	2,62	75,77	9282,8	34,70	474,54	65,13	9,62
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР)(30)	30	1,01	1,85	2,49	30,68	0,02	0,05	0,39	9,0	4,83	1,77	4,44	6,02
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,25	37,28			2,48		2,80	1,40	0,77	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	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:			28,74	11,38	73,43	511,07	0,65	2,69	78,64	9291,8	53,08	520,46	80,09	16,77

Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 75,84 63,12 273,67 1966,10 1,37 3,72 190,72 9408,0 292,33 1106,00 289,33 98,37

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,93	11,67	23,48	19,27
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	47,41	58,70	31,35	41,48
Полдник: 15 %	18,35	17,87	17,77	17,87
Ужин: 25 %	35,78	15,73	27,07	24,71
Итого за день: 100 %	120,39	104,13	103,53	105,73

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2

Зав. производством 

Калькулятор 



"Согласовано"
 Федеральное учреждение
 Центральный санитарно-гигиенический кабинет
 г. Пермь

"Утверждаю"
 ООО "УСПЕХ"
 000111304018804



/ Дмитриева

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ 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																								
268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(165)	165	5,03	5,41	26,30	174,07	0,07	0,15	1,14	25,1	18,44	22,91	16,82	17,78										
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47										
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48										
Итого по подменю:			14,18	17,27	56,69	438,91	0,15	0,37	2,55	86,6	189,20	144,11	50,72	38,73										

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 (60)	60	0,86	3,05	5,02	51,01	0,01	0,02	5,71		21,13	24,61	12,56	0,80
147/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,75	5,43	7,79	86,99	0,06	0,05	25,03	8,0	34,22	42,78	18,56	0,65
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	16,62	27,50	31,37	439,46	0,23	0,15	40,51	24,0	24,10	117,30	46,70	1,89
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	0,82
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			22,29	36,56	78,90	733,80	0,36	0,25	74,85	32,0	95,23	228,15	90,11	5,16

ПОЛДНИК

609/13	ПЕЧЕНЬЕ(35)	35	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,5	10,15	31,50	7,00	0,74
--------	-------------	----	------	------	-------	--------	------	------	--	-----	-------	-------	------	------

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		
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		
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:			8,83	8,83	43,84	290,13	0,14	0,38	11,40	43,5	266,15	222,50	44,00	3,14		

УЖИН

300/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	200	29,28	15,45	17,76	327,21	0,20	0,38	4,62	142,9	86,23	375,50	71,72	6,61
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:			32,58	15,93	52,48	483,57	0,26	0,40	4,62	142,9	97,34	418,29	81,50	7,70
Итого за день: 0,00 руб.			78,38	78,69	242,01	1989,71	0,92	1,41	95,42	305,0	654,92	1020,05	270,33	56,13

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,74	28,80	21,75	24,47
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	41,28	60,93	31,94	41,76
Полдник: 15 %	16,35	14,72	16,80	16,12
Ужин: 25 %	52,98	27,00	21,61	26,99
Итого за день: 100 %	138,28	131,62	95,98	111,74

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

Зав. производством  //

Калькулятор  //

"Соеласовано"



"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

/ Дмитриева



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	Mg	Fe
319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	271,79	41,21	7,87
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,28	2,41	8,20	59,60	0,02	0,06	0,49	11,7	6,24	2,36	5,57	7,54
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03
ТТК № 72/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59	0,03	0,01	0,03	6,40	19,95	4,25	0,43	0,43
Итого по подменю:			40,50	20,47	67,00	614,18	0,20	0,74	3,24	80,3	216,64	294,25	72,03	45,87

ЗАВТРАК

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

1/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКочАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,51	6,18	6,25	86,66	0,03	0,04	34,65	39,53	30,15	15,12	0,55	
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(200)	200	2,12	2,69	13,38	86,20	0,07	0,05	9,20	17,0	43,86	14,88	0,63	
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(70)	70	22,45	11,47	7,29	222,23	0,07	0,11	1,27	22,6	16,79	14,22	4,42	
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61	0,08	0,03	2,34	26,0	39,42	8,84	0,76	
ТТК 527/13 (200)	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			10,00	40,00				0,30			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:			33,37	25,92	88,07	719,06	0,30	0,25	47,46	65,6	83,89	169,72	62,11	7,39

№ 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
						ккал	ккал	ккал								
583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(60)	60	4,59	7,13	38,17	235,24	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60		
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00		
Итого по подменю:			10,19	12,13	47,57	340,24	0,16	0,34	2,60	59,0	38,74	44,46	35,21	40,60		
УЖИН																
ТТК № 14	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.	200	4,72	12,21	20,65	211,38	0,14	0,19	36,50	18,0	54,91	82,31	47,65	13,24		
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78		
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:			8,10	13,06	61,86	397,29	0,22	0,23	48,98	18,0	83,44	134,19	66,46	16,51		
Итого за день: 0,00 руб.			92,66	71,68	274,60	2114,07	0,89	1,57	104,28	222,9	429,71	649,62	239,81	111,77		

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	75,41	33,07	25,47	33,74
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	61,80	43,20	35,69	41,07
Полдник: 15 %	18,87	20,22	18,23	18,90
Ужин: 25 %	15,13	21,48	23,70	22,00
Итого за день: 100 %	172,13	118,13	106,95	118,12

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0

Зав. производством



Калькулятор

