

«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.

1 ступень (от 1 года до 3-х 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.



**День 1**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,44	5,02	28,08	179,24	0,12	0,15	0,98	22,7	23,53	79,52	28,50	16,34
ТТК 508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,01	2,52	12,76	85,72	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,05	17,60
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:			10,72	8,41	59,51	356,55	0,19	0,29	2,12	31,2	45,41	116,59	55,70	34,37

**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 (40)	40	0,77	2,15	5,97	46,25	0,04	0,03	7,40		5,47	23,47	8,68	0,36
152/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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 № 26	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ(ПАРОВОЙ)(60)	60	8,69	6,48	3,97	109,00	0,04	0,13		46,8	14,44	107,62	11,29	1,51
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84	0,06	0,07	60,12	20,0	67,38	52,83	27,57	1,06
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,05		23,79	95,38					0,23			0,02
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			16,34	14,98	75,96	504,02	0,26	0,29	79,40	66,8	105,06	257,38	71,26	4,39

**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		
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01				4,80	18,20	3,60	0,32	
534/13	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50	0,07	0,27	2,34	18,0	0,18	25,20	25,20	25,20	36,00	
Итого по подменю:			7,18	4,74	22,70	162,18	0,10	0,28	2,34	18,0	0,18	30,00	18,38	28,80	36,32	

### УЖИН

354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(60)	60	11,74	3,21	5,51	97,87	0,07	0,10	0,42	29,4	0,42	27,03	137,13	31,22	3,15
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110)	110	2,52	4,46	16,80	117,43	0,13	0,10	19,99	21,7	0,10	13,54	58,82	25,19	4,42
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13						0,30	0,02	0,01	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01					2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50			15,20	10,45	8,55	2,09
Итого по подменю:			16,52	8,35	55,45	363,03	0,26	0,23	29,91	51,1	0,23	62,67	234,12	71,37	10,42


Итого за день: 0,00 руб. 51,26 36,58 223,72 1429,08 0,82 1,10 115,77 167,1 250,14 633,47 231,13 86,90

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

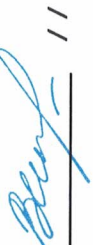
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,26	17,87	33,39	27,92
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	38,79	38,21	29,39	33,24
Полдник: 15 %	17,10	10,09	11,18	11,58
Ужин: 25 %	34,43	17,77	27,10	25,21
Итого за день: 100 %	117,76	84,15	106,04	101,05

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,4

Зав. производством



Калькулятор



11



№ 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				
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ(60)	60	9,08	4,14	28,03	185,64	0,07	0,10	0,05	25,3	37,89	84,54	11,91	0,64				
534/13	МОЛОКО КИПАЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00				
Итого по подменю:			13,28	7,89	35,08	264,39	0,13	0,33	2,00	40,3	58,89	84,69	32,91	30,64				

### УЖИН

311/2016	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(180)	180	22,79	12,87	26,51	313,02	0,37	2,39	39,15	8682,5	34,79	418,26	38,26	8,18
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			25,43	13,25	55,29	442,14	0,41	2,41	39,15	8682,5	43,71	452,50	46,09	9,05
Итого за день: 0,00 руб.			75,83	68,89	200,12	1723,68	1,03	3,67	97,45	9061,9	371,08	989,13	216,96	79,65

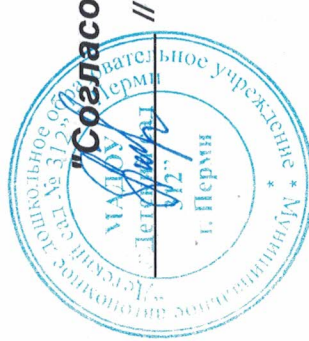
### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	47,67	60,30	15,48	32,91
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	62,14	51,53	33,63	42,53
Полдник: 15 %	31,62	16,79	17,28	18,88
Ужин: 25 %	63,95	28,83	27,44	32,30
Итого за день: 100 %	206,57	157,66	98,81	129,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,3

Зав. производством  //

Калькулятор  //



Согласовано

Утверждаю

ООО "УСПЕХ"

/ Дмитриева



День 3

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe										
<b>ЗАВТРАК</b>																								
226/13	КАША "ДРУЖБА"(140)	140	3,63	4,75	19,55	135,47	0,07	0,12	0,93	21,5	13,84	34,31	21,45	14,61										
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,15	59,75	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31	9,03										
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:			7,16	6,75	49,37	286,81	0,12	0,20	1,55	26,0	26,84	54,32	32,01	24,07										

**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 (40)	40	0,57	2,04	3,34	33,98	0,01	0,02	3,80		14,06	16,38	8,36	0,53
64/2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(180)	180	1,89	5,16	11,71	100,83	0,09	0,06	12,09	7,2	19,58	56,99	22,00	0,79
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ (60)	60	13,20	5,01	3,90	113,45	0,08	0,15	0,54	51,9	32,44	155,81	34,46	4,97
435/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ(120)	120	2,36	5,08	14,84	114,54	0,12	0,11	15,32	24,9	26,48	72,62	40,04	2,83
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	180	0,29	0,13	17,53	72,41	0,01	0,02	117,00		5,45	1,44	1,44	0,28
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			20,19	17,72	66,12	504,63	0,34	0,37	148,75	84,0	104,61	330,94	112,70	10,13

**ПОЛДНИК**

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		
609/13	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,0			5,80	18,00	4,00	0,42
534/13	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50	0,07	0,27	2,34	18,0			25,20	0,18	25,20	36,00
Итого по подмену:			6,54	6,46	23,34	177,66	0,09	0,28	2,34	20,0			31,00	18,18	29,20	36,42

### УЖИН

335/2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ.(180)	180	20,61	35,24	12,30	448,80	0,06	0,13	43,69	39,1			57,51	55,54	21,86	6,30
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР)(20)	20	0,67	1,24	1,86	21,26	0,01	0,03	0,26	6,0			3,23	1,18	2,96	4,02
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	150	0,05	0,01	7,68	30,96			2,08				2,33	1,16	0,64	0,06
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 (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50				15,20	10,45	8,55	2,09
Итого по подмену:			24,35	37,25	50,87	636,06	0,14	0,20	55,53	45,1			86,87	102,53	41,81	13,31

Итого за день: 0,00 руб. 58,74 68,28 199,80 1648,46 0,70 1,06 210,17 175,1 256,32 512,97 219,72 85,33

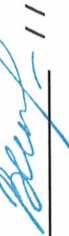
### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,33	14,19	26,60	21,80
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	48,07	37,70	32,57	36,05
Полдник: 15 %	15,57	13,74	11,50	12,69
Ужин: 25 %	57,98	79,26	26,87	46,48
Итого за день: 100 %	140,14	145,11	102,51	120,11

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,5

Зав. производством 

Калькулятор 



"Согласовано"



"Утверждаю"



ООО "УСПЕХ"

/Дмитриева

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 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		
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	130	5,06	5,07	23,62	160,34	0,14	0,12	0,95	20,4	18,10	61,64	31,77	15,28		
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03		
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44		
Итого по подменю:			9,73	12,61	48,14	344,92	0,18	0,17	1,02	61,4	123,30	140,66	40,68	15,75		

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

113/13	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(180)	180	2,19	3,53	9,46	78,35	0,06	0,08	13,49	17,1	23,62	35,24	20,18	5,91
ТТК 331/18	БИФШТЕКС МЯСНОЙ 60	60	11,88	22,58		250,77						0,02		
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	110	3,70	4,35	24,50	151,98	0,06	0,03	1,98	22,0	8,47	33,35	7,48	0,64
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			19,89	30,79	58,27	589,79	0,16	0,13	16,97	39,1	45,86	103,51	38,26	7,49

ПОЛДНИК



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	С	A, 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	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15
Итого по подмену:			8,23	11,80	35,71	281,94	0,13	0,31	1,21	65,2	190,01	168,74	28,33	3,06

**УЖИН**

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110)	110	23,45	9,58	16,84	247,33	0,07	0,32	0,56	39,6	134,08	199,40	30,24	5,77
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)(180)	180	1,26	1,13	11,18	59,88	0,02	0,07	0,59	4,5	6,62	0,08	6,33	9,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого по подмену:			26,98	11,39	57,73	441,26	0,15	0,42	10,65	44,1	162,55	237,63	51,52	17,63

Итого за день: 0,00 руб. 65,33 66,69 209,95 1701,21 0,63 1,04 31,85 209,9 528,72 657,54 162,79 45,33

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	23,31	26,83	23,96	24,80
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	47,45	65,34	28,68	42,08
Полдник: 15 %	19,60	25,11	17,59	20,14
Ужин: 25 %	64,33	24,23	26,56	30,44
Итого за день: 100 %	155,88	141,72	101,76	120,54

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

Зав. производством Венг Н Калькулятор Венг Н / /



Согласовано

Утверждаю



Дмитриева

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe										
<b>ЗАВТРАК</b>																								
168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,36	4,86	28,54	179,38	0,12	0,14	0,95	21,7	37,45	113,66	26,63	15,23										
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03										
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:			12,02	9,48	62,81	384,67	0,20	0,35	2,74	35,2	63,02	133,75	49,78	42,69										

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(40)	40	0,46	4,10	4,28	55,87	0,01	0,02	8,52		11,83	11,64	7,23	0,35
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
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	65	25,42	18,74	2,02	278,40	0,07	0,17	1,38	80,2	18,61	34,19	14,98	4,52
182/2016	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.(110)	110	1,53	2,10	15,95	88,81	0,02	0,01		10,4	2,34	33,03	10,75	0,22
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,20	0,16	11,33	47,52	0,01	0,01	5,87		8,35	5,29	4,01	0,88
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			31,35	29,31	61,18	633,82	0,20	0,28	28,87	112,2	80,11	165,47	66,37	7,82

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	
608/13	ПРЯНИК(20)	20	1,18	0,94	15,00	73,18	0,02					2,20	10,00	1,80	0,16
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0		21,00	0,15	21,00	30,00
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50			15,20	10,45	8,55	2,09
Итого по подменю:			5,76	5,07	31,36	194,11	0,11	0,25	11,45	15,0		38,40	20,60	31,35	32,25

### УЖИН

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (40)	40	0,46	4,14	3,73	54,00	0,02	0,03	1,76			9,54	19,44	13,38	0,25
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,45	19,77	3,52	245,84	0,09	0,51	0,75	282,1		61,59	180,69	19,17	13,89
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26						0,32	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01					2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			15,79	24,21	31,11	405,52	0,14	0,55	2,51	282,1		78,05	227,87	38,98	14,90

Итого за день: 0,00 руб. 65,42 68,17 196,56 1661,42 0,66 1,44 47,57 444,5 266,58 554,69 190,48 99,06

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,62	20,17	30,94	27,48
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	74,64	62,36	30,14	45,27
Полдник: 15 %	13,71	10,79	15,45	13,87
Ужин: 25 %	37,60	51,51	15,33	28,97
Итого за день: 100 %	155,76	145,04	96,83	118,67

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,0

Зав. производством

Калькулятор

*Ваша* / /

*Ваша* / /



Согласовано

Утверждаю



ИИН 5990000000 "УСПЕХ"  
ОГРН 1115004016834

Дмитриева

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(150)	150	5,06	6,38	19,29	154,76	0,15	0,16	1,15	24,0	28,20	81,85	39,19	18,62
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,79	2,38	12,67	83,27	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
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:			10,12	9,63	50,63	329,62	0,22	0,30	2,29	32,5	48,93	113,02	62,57	36,45

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	4,51	3,06	16,03	109,66	0,18	0,07	12,78	14,4	30,51	84,40	31,03	1,53
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	9,03	17,41	6,32	218,12	0,02	0,03	0,18	18,1	5,22	8,68	3,53	2,89
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(110)	110	2,73	2,44	14,87	92,42	0,09	0,05		10,4	4,92	64,85	43,00	1,45
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.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			18,50	23,38	65,12	544,99	0,34	0,18	18,66	42,9	58,38	198,59	91,40	7,57

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		
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,0		5,80	18,00	4,00	0,42	
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50	0,07	0,27	2,34	18,0		25,20	0,18	25,20	36,00	
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50			15,20	10,45	8,55	2,09	
Итого по подмену:			6,92	6,84	32,65	219,84	0,12	0,30	11,84	20,0	46,20	28,63	37,75	38,51		

### УЖИН

341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ (60)	60	13,20	5,01	3,90	113,45	0,08	0,15	0,54	51,9		32,44	155,81	34,46	4,97
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (120)	120	2,38	5,87	19,13	138,84	0,14	0,08	23,76			11,88	69,01	27,32	1,07
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 (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подмену:			18,28	11,27	51,97	382,30	0,26	0,25	26,78	51,9	55,70	260,40	70,34	6,95	

Итого за день: 0,00 руб. 54,32 51,22 210,47 1520,05 0,95 1,04 61,57 147,4 216,21 607,64 266,06 90,88

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	25,21	20,40	26,21	24,39
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	44,05	49,74	34,28	40,21
Полдник: 15 %	16,48	14,55	16,08	15,70
Ужин: 25 %	48,17	28,21	28,75	30,97
Итого за день: 100 %	135,10	113,13	110,30	114,36

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

Дмитриева

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 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		
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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)(170)	170	3,01	2,52	12,76	85,72	0,04	0,13	1,11	8,5	15,48	17,12	22,95	17,60		
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44		
Итого по подменю:			13,52	15,91	55,49	419,10	0,24	0,32	2,27	73,1	141,27	167,24	68,51	35,67		

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	40	0,43	4,10	2,53	48,74	0,01	0,01	10,78	12,35	8,16	4,70	0,47	
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(180)	180	1,59	4,18	8,16	76,63	0,06	0,05	15,16	23,4	42,35	16,02	0,57	
418/13	ПЮРЕ ИЗ КУР(60)	60	26,58	15,79	3,20	261,22	0,07	0,14	1,65	37,8	12,93	16,59	6,86	
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	110	3,70	4,35	24,50	151,98	0,06	0,03	1,98	22,0	33,35	7,48	0,64	
117/03	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА(180)	180	0,52	0,16	21,94	91,24	0,01	0,68	0,68	18,27	18,68	22,95	0,70	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01	0,01	2,00	6,50	1,40	0,11	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01	4,60	21,20	5,00	0,62	0,62	
Итого по подменю:			34,70	28,88	75,13	699,23	0,24	0,24	30,25	83,2	83,74	143,17	74,14	9,97

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		
572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(50)	50	4,60	6,13	25,40	175,21	0,10	0,09	6,05	29,2	14,51	53,63	14,58	4,54		
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00		
Итого по подменю:			9,64	10,63	33,86	269,71	0,17	0,36	8,39	47,2	39,71	53,81	39,78	40,54		

### УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110)	110	23,45	9,58	16,84	247,33	0,07	0,32	0,56	39,6	134,08	199,40	30,24	5,77
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)(180)	180	1,26	1,13	11,18	59,88	0,02	0,07	0,59	4,5	6,62	0,08	6,33	9,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого по подменю:			26,98	11,39	57,73	441,26	0,15	0,42	10,65	44,1	162,55	237,63	51,52	17,63

Итого за день: 0,00 руб. 85,34 66,91 232,31 1872,60 0,81 1,35 53,56 247,7 434,27 608,85 237,95 105,21

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	32,19	33,85	27,33	29,94
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	82,62	61,45	37,01	49,95
Полдник: 15 %	22,95	22,62	16,68	19,27
Ужин: 25 %	64,24	24,23	28,44	31,52
Итого за день: 100 %	203,19	142,36	114,44	133,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

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
432/11	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,55	4,76	30,80	0,06	0,03	0,05	7,9	7,88	32,87	5,83	1,27
534/13	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00
Итого по подмену:			7,75	8,51	37,85	0,12	0,26	2,00	22,9	28,88	33,02	26,83	31,27

Итого по подмену:

### УЖИН

ТТК 354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ(180)	180	21,94	8,22	33,33	0,51	2,36	68,18	8354,7	31,26	427,17	58,61	8,66
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР) (30)	30	1,01	1,85	2,79	0,02	0,05	0,39	9,0	4,84	1,77	4,44	6,02
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ).	180	0,06	0,01	9,25			2,48		2,80	1,40	0,77	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	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	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подмену:			25,65	10,46	65,09	0,57	2,43	71,05	8363,7	47,50	464,54	71,62	15,59

Итого по подмену:

Итого за день: 0,00 руб. 67,24 51,90 229,94 1655,61 1,15 3,28 162,94 8444,6 244,86 985,84 247,39 80,41

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,48	14,94	28,53	23,63
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	88,19	85,00	29,00	53,09
Полдник: 15 %	18,81	18,26	18,54	18,53
Ужин: 25 %	40,86	18,53	33,00	29,64
Итого за день: 100 %	170,52	136,94	114,05	127,98

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

Зав. производством  //

Калькулятор  //



День 9

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 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											
<b>ЗАВТРАК</b>																									
268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,57	4,97	23,99	159,02	0,07	0,13	1,03	23,1	16,78	20,85	15,29	16,15											
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,79	2,38	12,67	83,27	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40											
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44											
Итого по подменю:			12,03	14,89	52,15	390,74	0,15	0,31	2,21	72,6	136,01	111,07	43,32	33,99											

**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 (40)	40	0,57	2,04	3,34	33,98	0,01	0,02	3,80	14,06	16,38	8,36	0,53	
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	
334/2021	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ.	180	18,69	32,86	23,53	464,67	0,18	0,12	29,14	23,9	17,52	92,92	33,97	
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	
526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	10,44	43,32	0,01	0,01	3,00	5,03	3,30	2,70	0,68	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01			2,00	6,50	1,40	0,11	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			23,21	41,31	61,33	709,94	0,29	0,21	63,50	37,1	81,08	183,86	71,25	4,06

**ПОЛДНИК**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,0	5,80	18,00	4,00	0,42			
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			
Итого по подмену:			6,72	6,46	22,08	173,34	0,09	0,32	1,26	38,0	221,80	180,00	29,20	0,60			
<b>УЖИН</b>																	
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ 150	150	34,93	16,93	15,23	353,00	0,23	0,46	2,04	151,8	90,20	394,44	94,18	22,98			
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			
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09			
Итого по подмену:			38,61	17,79	58,25	547,52	0,32	0,50	11,54	151,8	116,47	447,68	112,51	26,16			
Итого за день: 0,00 руб.			81,07	80,55	203,91	1864,84	0,86	1,35	80,51	299,5	562,36	929,61	260,28	66,21			

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	29,21	31,68	25,71	27,99
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	55,26	87,89	32,07	51,79
Полдник: 15 %	16,00	13,74	10,88	12,38
Ужин: 25 %	79,07	38,04	30,32	38,56
Итого за день: 100 %	180,74	171,57	103,96	133,81

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,8

Зав. производством

Калькулятор

*Ваша* / *Ваша* / /



Согласовано

Утверждаю

ООО "УСПЕХ"

/ Дмитриева



День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110)	110	23,45	9,58	16,84	247,33	0,07	0,32	0,56	39,6	134,08	199,40	30,24	5,77
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(30)	30	0,77	1,45	4,92	35,76	0,01	0,04	0,29	7,0	3,74	1,41	3,34	4,53
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03
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:			30,88	15,65	56,03	488,38	0,16	0,57	2,64	60,1	163,39	220,90	56,73	37,76

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(40)	40	1,01	4,12	4,17	57,78	0,02	0,02	23,10		26,36	20,10	10,08	0,36
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(180)	180	1,93	2,50	12,04	78,39	0,07	0,05	8,28	15,9	10,79	39,70	13,40	0,57
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ	60	19,25	9,84	6,23	190,47	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	110	3,70	4,35	24,50	151,98	0,06	0,03	1,98	22,0	8,47	33,35	7,48	0,64
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ(20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			27,77	21,11	70,74	584,04	0,24	0,20	34,45	57,3	63,11	135,22	49,54	6,11

№ 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		
															К	К
583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,83	5,94	31,83	196,10	0,06	0,03		32,5	8,95	36,78	6,00	0,50		
534/13	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00		
Итого по подмену:			8,87	10,44	40,29	290,60	0,13	0,30	2,34	50,5	34,15	36,96	31,20	36,50		
<b>ПОЛДНИК</b>																
ТТК № 14	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.150	150	3,54	9,16	15,49	158,57	0,11	0,14	27,39	13,5	41,19	61,76	35,75	9,93		
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.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09		
Итого по подмену:			5,86	9,85	48,82	307,32	0,17	0,17	39,37	13,5	65,77	101,29	51,46	12,82		
Итого за день: 0,00 руб.			73,88	57,15	225,98	1713,64	0,71	1,25	80,80	181,5	333,42	501,37	192,93	94,59		

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	73,52	33,30	27,60	34,88
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	66,12	44,91	34,85	41,72
Полдник: 15 %	21,12	22,21	19,85	20,76
Ужин: 25 %	13,95	20,96	24,05	21,95
Итого за день: 100 %	175,90	121,60	111,32	122,40

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1

Зав. производством  //

Калькулятор  //