

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 312» г. Перми

И.О.А. Пищальникова /



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»

Генеральный директор

/О.Н. Дмитриева/



Примерное десятидневное меню

Период : Межсезонье 2024 г.

1 ступень (от 1 года до 3 лет)

Для детей, страдающих пищевой аллергией

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

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"

"Детский сад
312"
г. Пермь

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

/Дмитриева О.Н./

День 1



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ(ЯСЛИ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
199/2016Т ТК	КАША ЖИДКАЯ(150)	150	2,74	3,07	17,71	109,42	0,07	0,03		15,0	22,50	93,74	13,50	0,49
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 (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50		0,93
501/13	ЧАЙ(170)	170			0,24	0,97				0,20	0,14	0,10		0,01
Итого по подменю:			6,84	10,07	32,84	249,31	0,10	0,09	0,07	56,0	128,80	185,18	26,10	1,51

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

	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ(30)													
ТТК 24/03	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ (180)	180	5,43	3,97	19,50	135,46	0,09	0,06	8,19	7,2	11,82	42,85	15,71	1,08
ТТК 398/13	ПЮРЕ МЯСНОЕ(60)	60	12,38	11,72	1,66	161,67	0,05	0,12		22,8	8,17	143,84	16,63	2,05
99/03	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,44	7,24	7,03	103,04	0,05	0,05	57,53		64,27	47,08	21,95	0,86
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50		0,93
501/13	ЧАЙ(150)	150			0,21	0,86				0,18	0,12	0,09		0,01

№ 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: 21,93 23,26 43,22 470,00 0,22 0,24 65,72 30,0 91,34 265,69 61,88 4,93

ПОЛДНИК

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
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01			4,80	18,20	3,60	0,32

Итого по подмену: 7,36 4,74 21,44 157,86 0,10 0,32 1,26 36,0 220,80 180,20 28,80 0,50

УЖИН

69/03	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) МЯСНЫЕ(60)	60	8,88	8,12	5,11	129,03	0,04	0,07		4,8	6,67	11,36	12,39	1,53
316/11	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНый ИЗ ОТВАРНОГО(110)	110	3,65	11,32	29,40	234,08	0,22	0,13	36,52		18,26	106,12	42,00	1,64
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02
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: 14,59 20,15 58,89 475,29 0,32 0,23 46,02 4,8 47,25 159,87 70,55 6,21


Итого за день: 0,00 руб. 51,22 58,32 166,49 1395,76 0,75 0,89 115,07 126,8 495,19 797,94 191,33 14,55

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,29	21,43	16,18	17,81
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	52,79	49,55	21,54	33,80
Полдник: 15 %	17,52	10,09	10,56	11,28
Ужин: 25 %	34,74	42,79	29,01	33,92
Итого за день: 100 %	122,52	124,06	82,27	99,91

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,2

Зав. производством

 / _____ /

Калькулятор

 //



"Утверждаю"
ООО "УСПЕХ"

/Дмитриева О.Н./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ(ЯСЛИ)

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															
199/2016ТК	КАША ЖИДКАЯ(150)	150	2,74	3,07	17,71	109,42	0,07	0,03			15,0	22,50	93,74	13,50	0,49
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 (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02	
Итого по подменю:			4,47	7,03	32,85	212,53	0,10	0,05			35,0	30,82	127,18	21,11	1,45

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

25/03	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	180	1,76	4,78	9,74	89,04	0,08	0,05	22,42			24,07	47,13	19,91	0,72
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ(180)	180	19,65	17,59	24,08	333,22	0,24	0,28	29,72	45,0		28,07	285,30	56,79	4,17
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
390/2016	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,20	0,20	4,90	22,20	0,02	0,01	5,00			8,00	5,50	4,50	1,10
Итого по подменю:			23,29	22,90	53,54	513,43	0,37	0,35	57,14	45,0		67,04	369,73	88,70	6,92

ПОЛДНИК

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
--------	-------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	------	--	--------	--------	-------	------

№ 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
132/03	ПИРОЖКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ(50)	50	6,50	2,31	17,79	117,94	0,01	0,05	0,04	3,0	22,79	34,19	4,54	0,06
Итого по подменю:			11,72	6,81	24,99	208,12	0,08	0,36	1,30	39,0	238,79	196,19	29,74	0,24

УЖИН

311/2016	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(180)	180	22,57	11,75	26,84	303,38	0,38	2,51	41,79	9306,0	28,36	418,42	38,14	8,41
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02
Итого по подменю:			24,25	12,08	41,91	373,38	0,41	2,52	41,79	9306,0	35,48	450,36	45,75	9,36

Итого за день: 0,00 руб. 64,13 49,22 163,09 1351,86 0,99 3,30 110,23 9425,0 388,13 1154,46 194,30 20,17

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	10,64	14,96	16,18	15,18
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 35 %	56,57	55,17	26,85	39,03
Полдник: 15 %	27,90	14,49	12,31	14,87
Ужин: 25 %	57,74	25,70	20,65	26,67
Итого за день: 100 %	153,81	111,17	80,82	98,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,5

Зав. производством Венф / _____ /

Калькулятор Венф // _____ //



"Утверждаю"
ООО "УСПЕХ"

/Дмитриева О.Н./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ(ЯСЛИ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, м				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
199/2016ТК	КАША ЖИДКАЯ(150)	150	2,74	3,07	17,71	109,42	0,07	0,03		15,0	22,50	93,74	13,50	0,49
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 (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50		0,93
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02
Итого по подменю:			6,84	10,07	32,85	249,37	0,10	0,09	0,07	56,0	128,82	185,18	26,11	1,52
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														
1/03	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ(30)	30	0,93	1,56	1,95	25,55	0,03	0,02	3,00		6,00	18,63	6,30	0,21
22/03	РАССОЛЬНИК МЯСНОЙ(180)	180	5,47	4,56	13,54	117,09	0,04	0,05	1,78	7,2	15,40	68,42	14,70	1,00
90/03	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ(60)	60	7,45	6,30	5,60	108,86	0,04	0,07	1,97		11,75	98,97	14,01	1,54
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (120)	120	2,38	5,97	19,13	139,74	0,14	0,08	23,76		11,88	69,01	27,32	1,07
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50		0,93
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,29	0,13	4,03	18,41	0,01	0,02	117,00		5,04	1,44	1,44	0,23

№ 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
Итого по подменю:			18,20	18,85	59,07	478,62	0,29	0,25	147,51	7,2	56,97	288,27	71,27	4,98

ПОЛДНИК

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
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(20)	20	1,79	2,23	13,76	82,25								
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:			7,39	7,11	30,27	214,61	0,10	0,33	10,76	36,0	231,20	172,45	33,75	2,27

УЖИН

77/03	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ И РИСОМ(180)	180	18,57	20,76	18,92	336,74	0,11	0,19	72,09	18,0	86,25	221,26	50,51	3,24
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(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02
Итого по подменю:			20,81	21,20	38,93	429,73	0,15	0,20	72,09	18,0	95,67	263,80	60,62	4,50

Итого за день: 0,00 руб. 53,74 57,33 171,22 1415,63 0,65 0,88 232,43 117,2 519,66 916,70 195,75 14,67

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,29	21,43	16,18	17,81
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	43,33	40,02	29,10	34,16
Полдник: 15 %	17,60	15,13	14,91	15,33
Ужин: 25 %	49,55	45,11	19,18	30,69
Итого за день: 100 %	127,95	121,89	84,34	101,09

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,2

Зав. производством

[Подпись] / _____ /

Калькулятор

[Подпись] //



"Утверждаю"
ООО "УСПЕХ"

/Дмитриева О.Н./

День 4



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ(ЯСЛИ)

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														
199/2016Т ТК	КАША ЖИДКАЯ(150)	150	2,74	3,07	17,71	109,42	0,07	0,03		15,0	22,50	93,74	13,50	0,49
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 (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50		0,93
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03				0,22	0,14	0,11		0,02
Итого по подменю:			4,47	7,03	32,85	212,53	0,10	0,05		35,0	30,82	127,18	21,11	1,45

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														
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ(30)													
ТТК 167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,11	3,20	10,97	81,10	0,06	0,05	29,40	16,0	30,75	39,32	16,16	0,65
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	17,19	17,62	5,69	250,10	0,04	0,09		16,8	8,27	110,35	14,20	1,76
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82	0,07	0,02		19,8	8,45	34,75	6,12	0,62
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50		0,93
527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180												
Итого по подменю:			25,01	25,16	58,89	561,99	0,20	0,17	29,40	52,6	54,37	216,22	43,98	3,96

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
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
129/03	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(50)	50	3,86	8,03	25,68	190,43	0,01	0,01			0,23	3,58	0,44	0,03

Итого по подменю:

9,08 12,53 32,88 280,61 0,08 0,32 1,26 36,0 216,23 165,58 25,64 0,21

УЖИН

64/03	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ(150)	150	23,36	10,56	25,62	290,89	0,07	0,28	0,24	40,7	131,94	232,07	39,82	0,63
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02
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:

25,42 11,27 50,00 403,07 0,13 0,31 9,74 40,7 154,26 274,46 55,98 3,67

Итого за день: 0,00 руб.

64,38 56,39 184,42 1502,60 0,54 0,87 50,40 164,3 471,68 794,44 155,71 11,49

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	10,64	14,96	16,18	15,18
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 35 %	40,26	33,81	28,97	31,84
Полдник: 15 %	21,62	26,66	16,20	20,04
Ужин: 25 %	60,52	23,98	24,63	28,79
Итого за день: 100 %	134,00	100,26	90,80	99,03

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

Зав. производством  / _____ /

Калькулятор  //



"Утверждаю"
ООО "УСПЕХ"

Дмитриева О.Н./

День 5



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ(ЯСЛИ)

№ 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														
199/2016ТК	КАША ЖИДКАЯ(150)	150	2,74	3,07	17,71	109,42	0,07	0,03		15,0	22,50	93,74	13,50	0,49
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 (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93	
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03				0,22	0,14	0,11	0,02	
Итого по подменю:			6,84	10,07	32,85	249,37	0,10	0,09	0,07	56,0	128,82	185,18	26,11	1,52
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														
ТТК 128/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(30)	180	2,46	1,50	0,31	24,62	0,01	0,02	1,58		4,47	30,67	4,92	0,44
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ(180)	180	19,65	17,59	24,08	333,22	0,24	0,28	29,72	45,0	28,07	285,30	56,79	4,17
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93	
390/2016	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,20	0,20	4,90	22,20	0,02	0,01	5,00		8,00	5,50	4,50	1,10
Итого по подменю:			23,99	19,62	44,11	449,01	0,30	0,32	36,30	45,0	47,44	353,27	73,71	6,64
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
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
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01			4,80	18,20	3,60	0,32
Итого по подменю:			7,36	4,74	21,44	157,86	0,10	0,32	1,26	36,0	220,80	180,20	28,80	0,50

УЖИН

115/03	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(2-Й ВАРИАНТ)(150)	150	17,30	4,72	39,07	267,90	0,61	0,12		19,8	87,44	248,24	80,25	5,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02
Итого по подменю:			18,98	5,05	54,14	337,90	0,64	0,13		19,8	94,56	280,18	87,86	6,06

Итого за день: 0,00 руб. 57,67 39,58 162,64 1237,44 1,15 0,87 39,63 156,8 498,62 1005,83 220,48 16,12

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,29	21,43	16,18	17,81
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	57,88	48,28	22,55	34,61
Полдник: 15 %	17,52	10,09	10,56	11,28
Ужин: 25 %	45,19	10,74	26,67	24,14
Итого за день: 100 %	138,07	90,74	80,94	90,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,8

Зав. производством  / _____ /

Калькулятор  //



"Согласовано"

"Детский сад
312"
г. Пермь

"Утверждаю"
ООО "УСПЕХ"



/Дмитриева О.Н./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ(ЯСЛИ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
199/2016ТК	КАША ЖИДКАЯ(150)	150	2,74	3,07	17,71	109,42	0,07	0,03		15,0	22,50	93,74	13,50	0,49
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 (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02
Итого по подменю:			4,47	7,03	32,85	212,53	0,10	0,05		35,0	30,82	127,18	21,11	1,45
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														
ТТК 121/13	ИКРА КАБАЧКОВАЯ.(30)	30	0,57	2,67	2,31	35,55	0,01	0,02	2,10		12,30	11,10	4,50	0,21
30/03	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ(180)	180	4,50	2,76	16,32	108,07	0,18	0,06	13,14		28,63	83,31	31,87	1,53
81/03	КАША С МЯСОМ(180)	180	13,02	12,37	32,72	294,25	0,09	0,12	0,60	36,0	26,59	257,19	31,25	2,34
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,20	0,20	4,90	22,20	0,02	0,01	5,00		8,00	5,50	4,50	1,10
Итого по подменю:			19,97	18,33	71,07	529,04	0,33	0,22	20,84	36,0	82,42	388,90	79,62	6,11
ПОЛДНИК														
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

№ 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(10)	10	0,75	0,98	7,44	41,58	0,01	0,01		1,0	2,90	9,00	2,00	0,21
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:			6,35	5,86	23,95	173,94	0,11	0,34	10,76	37,0	234,10	181,45	35,75	2,48

УЖИН

90/03	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ(60)	60	7,45	6,30	5,60	108,86	0,04	0,07	1,97		11,75	98,97	14,01	1,54
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (120)	120	2,38	5,97	19,13	139,74	0,14	0,08	23,76		11,88	69,01	27,32	1,07
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02
Итого по подмену:			11,51	12,60	39,80	318,60	0,21	0,16	25,73		30,75	199,92	48,94	3,56
Итого за день: 0,00 руб.			42,80	43,92	177,77	1277,41	0,76	0,78	59,33	108,0	385,09	904,45	189,42	15,00

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	10,64	14,96	16,18	15,18
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	47,55	38,89	35,01	37,76
Полдник: 15 %	15,12	12,47	11,80	12,42
Ужин: 25 %	27,40	26,72	19,61	22,73
Итого за день: 100 %	101,90	93,26	87,57	91,19

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ //



"Утверждаю"
ООО "УСПЕХ"



/Дмитриева О.Н./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ(ЯСЛИ)

№ 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

199/2016ТК	КАША ЖИДКАЯ(150)	150	2,74	3,07	17,71	109,42	0,07	0,03		15,0	22,50	93,74	13,50	0,49
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 (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02

Итого по подменю: 6,84 10,07 32,85 249,37 0,10 0,09 0,07 56,0 128,82 185,18 26,11 1,52

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

25/03	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ													
25/03	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(180)	180	1,76	4,78	9,74	89,04	0,08	0,05	22,42		24,07	47,13	19,91	0,72
69/03	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) МЯСНЫЕ(60)	60	8,88	8,12	5,11	129,03	0,04	0,07		4,8	6,67	11,36	12,39	1,53
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82	0,07	0,02		19,8	8,45	34,75	6,12	0,62
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
117/03	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,52	0,16	12,94	55,24	0,01		0,68		18,00	18,68	22,95	0,68

№ 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
Итого по подменю:			16,87	17,40	70,02	504,10	0,23	0,15	23,10	24,6	64,09	143,72	68,87	4,48

ПОЛДНИК

535/13	КЕФИР(150)	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
ТТК 572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(50)	50	3,62	5,22	24,53	159,56	0,04	0,03	5,80	14,8	4,33	21,39	7,12	0,30

Итого по подменю: 7,97 8,97 30,53 234,71 0,10 0,29 6,85 44,8 184,33 156,39 28,12 0,45

УЖИН

64/03	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ(150)	150	23,36	10,56	25,62	290,89	0,07	0,28	0,24	40,7	131,94	232,07	39,82	0,63
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02
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: 25,42 11,27 50,00 403,07 0,13 0,31 9,74 40,7 154,26 274,46 55,98 3,67

Итого за день: 0,00 руб. 57,50 48,11 193,20 1435,65 0,59 0,86 49,76 166,1 547,50 770,75 188,08 12,32

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,29	21,43	16,18	17,81
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 35 %	41,10	43,45	34,68	38,17
Полдник: 15 %	19,00	19,15	15,04	16,79
Ужин: 25 %	60,52	23,98	24,63	28,79
Итого за день: 100 %	137,86	108,85	95,36	104,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

Зав. производством  / _____ /

Калькулятор  //



Согласовано

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

Дмитриева О.Н./

День 8



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ(ЯСЛИ)

№ 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														
199/2016Т ТК	КАША ЖИДКАЯ(150)	150	2,74	3,07	17,71	109,42	0,07	0,03		15,0	22,50	93,74	13,50	0,49
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 (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02

Итого по подменю: 4,47 7,03 32,85 212,53 0,10 0,05 35,0 30,82 127,18 21,11 1,45

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

	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ(30)													
ТТК 24/03	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ (180)	180	5,43	3,97	19,50	135,46	0,09	0,06	8,19	7,2	11,82	42,85	15,71	1,08
ТТК 398/13	ПЮРЕ МЯСНОЕ(60)	60	12,38	11,72	1,66	161,67	0,05	0,12		22,8	8,17	143,84	16,63	2,05
99/03	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,44	7,24	7,03	103,04	0,05	0,05	57,53		64,27	47,08	21,95	0,86
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
390/2016	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,20	0,20	4,90	22,20	0,02	0,01	5,00		8,00	5,50	4,50	1,10

Итого по подменю: 22,13 23,46 47,91 491,34 0,24 0,25 70,72 30,0 99,16 271,07 66,29 6,02

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
535/13	КЕФИР(150)	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
130/03	БУЛОЧКА ОБЕДЕННАЯ(50)	50	4,18	3,16	28,05	157,33					0,16	2,39	0,30	0,02
Итого по подменю:			8,53	6,91	34,05	232,48	0,06	0,26	1,05	30,0	180,16	137,39	21,30	0,17

УЖИН

ТТК №8	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Калорийн. ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
	ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	14,07	5,51	4,21	122,70	0,24	1,72	25,87	6443,2	7,92	247,26	14,11	5,42
182/2016	КАША ВЯЗКАЯ (120)	120	1,94	2,36	20,17	109,65	0,02	0,01		11,5	2,87	41,66	13,60	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02
Итого по подменю:			17,69	8,20	39,45	302,35	0,29	1,74	25,87	6454,7	17,91	320,86	35,32	6,65

Итого за день: 0,00 руб. 53,22 46,00 164,06 1283,10 0,72 2,32 107,64 6549,7 344,05 867,50 153,02 16,49

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	10,64	14,96	16,18	15,18
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 35 %	53,26	49,98	23,85	35,33
Полдник: 15 %	20,31	14,70	16,77	16,61
Ужин: 25 %	42,12	17,45	19,43	21,60
Итого за день: 100 %	127,29	97,94	81,07	91,88

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1

Зав. производством



/ _____ /

Калькулятор



//



"Утверждаю"
ООО "УСПЕХ"



/Дмитриева О.Н./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ(ЯСЛИ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
199/2016Т ТК	КАША ЖИДКАЯ(150)	150	2,74	3,07	17,71	109,42	0,07	0,03		15,0	22,50	93,74	13,50	0,49
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 (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02
Итого по подменю:			6,84	10,07	32,85	249,37	0,10	0,09	0,07	56,0	128,82	185,18	26,11	1,52
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														
1/03	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ(30)	30	0,93	1,56	1,95	25,55	0,03	0,02	3,00		6,00	18,63	6,30	0,21
49/03	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ(180)	180	1,52	2,53	6,73	55,80	0,05	0,04	29,93		32,85	35,10	18,05	0,60
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ(180)	180	19,65	17,59	24,08	333,22	0,24	0,28	29,72	45,0	28,07	285,30	56,79	4,17
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,20	0,20	4,90	22,20	0,02	0,01	5,00		8,00	5,50	4,50	1,10
Итого по подменю:			23,98	22,21	52,48	505,74	0,37	0,36	67,65	45,0	81,82	376,33	93,14	7,01

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
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
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(20)	20	1,79	2,23	13,76	82,25								
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: 7,39 7,11 30,27 214,61 0,10 0,33 10,76 36,0 231,20 172,45 33,75 2,27

УЖИН

77/03	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ И РИСОМ(180)	180	18,57	20,76	18,92	336,74	0,11	0,19	72,09	18,0	86,25	221,26	50,51	3,24
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02

Итого по подменю: 20,25 21,09 33,99 406,74 0,14 0,20 72,09 18,0 93,37 253,20 58,12 4,19

Итого за день: 0,00 руб. 58,96 60,58 159,69 1419,76 0,72 0,99 152,57 155,0 542,21 994,16 215,12 16,39

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,29	21,43	16,18	17,81
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	57,07	47,15	25,85	36,09
Полдник: 15 %	17,60	15,13	14,91	15,33
Ужин: 25 %	48,21	44,87	16,74	29,05
Итого за день: 100 %	140,36	128,79	78,66	101,38

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,7

Зав. производством _____ /

Калькулятор _____ //



"Утверждаю"
ООО "УСПЕХ"

/Дмитриева О.Н./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АЛЛЕРГО-ДЕТЕЙ(ЯСЛИ)

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														
64/03	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ(150)	150	23,36	10,56	25,62	290,89	0,07	0,28	0,24	40,7	131,94	232,07	39,82	0,63
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 (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02
Итого по подменю:			25,09	14,52	40,76	394,00	0,10	0,30	0,24	60,7	140,26	265,51	47,43	1,59

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

29/2003	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(30)													
29/2003	СУП ИЗ СЫРА(180)	180	21,00	30,11	7,17	383,63	0,03	0,33	7,25	175,7	835,11	491,74	46,51	0,69
90/03	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ(60)	60	7,45	6,30	5,60	108,86	0,04	0,07	1,97		11,75	98,97	14,01	1,54
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82	0,07	0,02		19,8	8,45	34,75	6,12	0,62
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (180)	180												
Итого по подменю:			34,16	40,75	55,00	723,28	0,17	0,43	9,22	195,5	862,21	657,26	74,14	3,78

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
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
	ХЛЕБЦЫ ПОРЦ(20)	20	1,60	0,26	16,40	74,34								
Итого по подменю:			6,82	4,76	23,60	164,52	0,07	0,31	1,26	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18

УЖИН

201/2013Т ТК	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 (30)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
501/13	ЧАЙ(180)	180			0,25	1,03					0,22	0,14	0,11	0,02
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:			4,75	7,23	39,24	241,08	0,17	0,12	44,60		68,46	121,89	57,08	4,23

Итого за день: 0,00 руб. 71,32 67,36 168,70 1566,18 0,52 1,17 57,32 292,3 1293,93 1213,66 207,85 11,18

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	59,74	30,89	20,08	28,14
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	81,88	93,19	27,62	53,99
Полдник: 15 %	16,24	10,13	11,63	11,75
Ужин: 25 %	11,31	15,38	19,33	17,22
Итого за день: 100 %	170,36	149,81	83,63	114,20

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,4

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ //