

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 369 г. Перми

/И.В. Корнина/



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»

Генеральный директор

/О.Н. Дмитриева/

МП



## Примерное десятидневное меню

Период: Осень-Зима 2022 г.

1 ступень (от 1 года до 3 лет)

Подразделение: МАДОУ «Детский сад № 369» 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.

"Утверждаю"

//

ООО "УСПЕХ"

День 1

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

**ЗАВТРАК**

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 №2	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
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37

Итого по подменю: 10,75 12,04 56,33 376,58 0,19 0,30 2,09 51,2 45,91 117,64 55,35 34,31

**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**

15/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40	40	0,32	2,44	1,09	27,61	0,01	0,01	2,97		7,57	13,57	5,64	0,22
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
ТТК №8	ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	14,87	7,32	6,46	151,24	0,25	1,76	26,15	6452,2	11,67	249,28	17,41	9,76
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
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: 22,71 19,57 82,35 596,46 0,44 1,87 43,19 6481,4 54,12 380,89 58,93 12,16

**ПОЛДНИК**

	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01			4,80	18,20	3,60	0,32
535/13	КЕФИР(180)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

№ 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: 7,74 5,12 30,75 200,04 0,13 0,34 10,76 36,0 236,00 190,65 37,35 2,59

### УЖИН

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
354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(60)	60	11,74	3,21	5,51	97,87	0,07	0,10	0,42	29,4	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	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

Итого по подмену: 17,15 12,09 50,31 378,63 0,25 0,23 43,51 51,1 73,83 243,77 72,90 8,69

Итого за день: 0,00 руб. 58,85 48,92 229,84 1595,01 1,02 2,75 101,55 6619,8 416,86 939,95 228,53 59,15

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,31	25,60	31,83	29,35
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	54,12	41,62	32,77	38,07
Полдник: 15 %	18,43	10,89	15,15	14,29
Ужин: 25 %	35,93	25,72	24,57	26,33
Итого за день: 100 %	135,98	104,04	109,29	111,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9

Директор



Дмитриева О.Н./

Зав. производством

*[Signature]*

Калькулятор

*[Signature]* //

"Утверждаю"

//

ООО "УСПЕХ"

День 2

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>														
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (140)	140	12,55	18,42	3,28	229,09	0,08	0,47	0,70	263,0	57,45	168,55	17,88	12,95
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)170	170	2,80	2,38	12,66	83,26	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
4	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: 20,02 28,34 31,43 460,80 0,16 0,65 1,88 312,5 176,68 258,77 45,91 30,79

**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
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАР)(180)	180	4,51	3,06	16,03	109,66	0,18	0,07	12,78	14,4	30,51	84,40	31,03	1,53
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	9,75	4,93	6,19	108,14	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78
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
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.(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: 19,70 16,49 74,53 525,22 0,45 0,30 46,74 33,7 89,36 235,76 102,29 8,69

**ПОЛДНИК**

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 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

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**

№ 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
121/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ.(40)	40	0,76	3,56	3,08	47,40	0,01	0,02	2,80		16,40	14,80	6,00	0,28
331/18	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	60	13,82	9,84		143,85	0,05	0,13			7,78	162,46	19,01	2,33
ТТК № 14	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.120	120	2,83	7,33	12,40	126,88	0,08	0,11	21,91	10,8	32,96	49,43	28,61	7,94
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 подмену: 20,05 21,11 44,26 447,25 0,18 0,28 24,71 10,8 66,06 260,93 61,45 11,42

Итого за день: 0,00 руб. 73,55 73,93 195,40 1740,96 0,93 1,57 77,33 397,4 397,99 847,15 246,56 82,94

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	47,71	61,38	15,51	33,26
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	58,81	28,89	36,51	36,95
Полдник: 15 %	31,79	15,49	17,24	18,49
Ужин: 25 %	51,45	44,91	21,80	32,39
Итого за день: 100 %	190,95	150,89	96,02	124,19

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,4

Директор



/Дмитриева О.Н./

Зав. производством

*Венф*

Калькулятор

*Венф*

"Утверждаю"

//

ООО "УСПЕХ"

День 3

## 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>														
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
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37
Итого по подмену:			7,19	10,38	46,19	306,84	0,12	0,21	1,52	46,0	27,34	55,37	31,66	24,01
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
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 подмену:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
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
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(180)	180	1,64	4,84	9,85	89,56	0,05	0,05	15,87	7,2	31,14	42,46	19,73	0,88
335/2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	180	19,80	33,78	12,30	432,44	0,06	0,13	43,69	39,1	57,51	55,54	21,86	6,30
ТТК №18	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА(180)	180	0,41	0,09	20,84	85,84	0,03	0,01			14,67	23,22	7,56	0,57
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 подмену:			24,50	41,16	63,76	723,51	0,21	0,23	66,96	46,3	115,39	172,39	64,23	8,84
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70								
Итого по подмену:			8,70	6,46	36,48	238,86	0,02	0,01		2,0	5,80	18,00	4,00	0,42
<b>УЖИН</b>														
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

№ 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
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
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.	шт	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: 18,63 10,86 55,45 393,99 0,27 0,30 27,44 76,8 85,05 274,24 91,49 10,79

Итого за день: 0,00 руб. 59,52 68,96 211,98 1706,50 0,63 0,76 97,92 171,1 240,58 527,00 195,38 45,46

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,38	21,91	25,03	23,22
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	57,86	87,49	31,43	51,61
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	41,05	26,53	29,94	30,29
Итого за день: 100 %	138,19	149,89	109,35	125,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,8

Директор

Дмитриева О.Н./

Зав. производством

Калькулятор



*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]* //

"Утверждаю"

//

ООО "УСПЕХ"

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	Ca	P	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

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
4	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

**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
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
391/2013	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ(ПАРОВОЙ).	60	8,69	6,48	3,97	109,00	0,04	0,13		46,8	14,44	107,62	11,29	1,51
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 №19	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: 16,89 18,76 64,26 493,49 0,20 0,26 26,25 85,9 65,75 212,07 50,05 9,29

**ПОЛДНИК**

559/2013	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(50)	50	3,17	1,55	36,00	170,64	0,05	0,03	0,13	10,1	9,94	32,16	6,54	0,72
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 подменю: 7,52 5,30 42,00 245,79 0,11 0,29 1,18 40,1 189,94 167,16 27,54 0,87

**УЖИН**



№ 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(130)	130	27,71	11,23	19,71	290,72	0,08	0,38	0,67	46,4	158,35	235,61	35,72	6,82
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.	шт	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: 31,24 13,04 60,60 484,65 0,16 0,48 10,76 50,9 186,82 273,84 57,00 18,68

Итого за день: 0,00 руб. 65,88 49,81 225,10 1612,15 0,66 1,21 41,21 238,4 572,81 800,73 179,27 45,99

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 %	40,31	39,70	31,63	35,18
Полдник: 15 %	18,21	11,43	20,60	17,58
Ужин: 25 %	74,48	27,74	27,97	33,53
Итого за день: 100 %	157,50	105,91	109,13	114,19

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

Директор

/Дмитриева О.Н./

Зав. производством

Калькулятор



"Утверждаю"

//

ООО "УСПЕХ"

День 5

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

**ЗАВТРАК**

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
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37

Итого по подменю: 12,05 13,11 59,63 404,70 0,20 0,36 2,71 55,2 63,52 134,80 49,43 42,63

**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**

57/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(40)	40	0,56	4,03	3,26	51,57	0,01	0,02	3,63		13,86	15,86	8,01	0,51
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
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	65	13,11	12,38	1,96	171,71	0,07	0,17	1,38	80,2	18,61	34,19	14,98	4,52
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110)	110	2,52	4,46	16,80	117,43	0,13	0,10	19,99	21,7	13,54	58,82	25,19	4,42
ТТК №16	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: 20,20 23,83 60,19 536,04 0,32 0,36 39,15 117,9 71,75 181,56 71,99 11,63

**ПОЛДНИК**

	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 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.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

№ 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 подменю: 6,72 4,37 30,60 188,61 0,12 0,26 11,45 15,0 41,00 28,80 33,15 32,41

### 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. 55,26 65,62 191,63 1578,17 0,79 1,54 57,82 470,2 261,32 580,03 197,55 102,97

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	29,14	27,89	29,46	29,01
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	48,17	50,70	29,61	38,27
Полдник: 15 %	16,00	9,30	15,07	13,47
Ужин: 25 %	37,69	51,51	15,35	28,99
<b>Итого за день: 100 %</b>	<b>132,19</b>	<b>139,62</b>	<b>94,47</b>	<b>112,83</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,5

Директор  Дмитриева О.Н./

Зав. производством  //

Калькулятор  //



"Утверждаю"

//

ООО "УСПЕХ"

День 6

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>														
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
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37

Итого по подмену: 10,15 13,26 47,45 349,65 0,22 0,31 2,26 52,5 49,43 114,07 62,22 36,39

**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 подмену: 0,50 0,10 10,10 43,30 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

**ОБЕД**

121/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ.(40)	40	0,76	3,56	3,08	47,40	0,01	0,02	2,80		16,40	14,80	6,00	0,28
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
ТТК №13	БИФСТЕКС МЯСНОЙ 60	60	11,88	22,58		250,77						0,02		
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 №17	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 подмену: 19,25 32,93 58,08 605,79 0,20 0,15 19,50 32,0 66,33 164,95 81,64 4,40

**ПОЛДНИК**

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
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70								
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

№ 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 подменю: 9,08 6,84 45,79 281,04 0,05 0,03 9,50 2,0 21,00 28,45 12,55 2,51

### 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
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,75	4,83	18,33	127,76	0,14	0,11	21,81	23,5	14,76	64,16	27,48	4,82
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 подменю: 18,65 10,23 51,17 371,22 0,26 0,28 24,83 75,4 58,58 255,55 70,50 10,70

Итого за день: 0,00 руб. 57,63 63,36 212,59 1651,00 0,74 0,78 58,09 161,9 202,34 570,02 230,91 55,40

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	25,26	28,13	24,64	25,81
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	40,55	55,74	30,81	39,59
Полдник: 15 %	21,62	14,55	22,56	20,07
Ужин: 25 %	49,07	26,00	28,47	30,25
<b>Итого за день: 100 %</b>	<b>137,69</b>	<b>124,64</b>	<b>111,45</b>	<b>118,82</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Директор

Дмитриева О.Н./

Зав. производством

Калькулятор



"Утверждаю"

//

ООО "УСПЕХ"

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

**ЗАВТРАК**

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 №2	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
4	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: 12,74 15,13 51,87 394,51 0,22 0,30 2,13 69,9 138,48 157,76 63,62 33,32

**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
156/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(180)	180	9,61	3,37	14,98	128,63	0,15	0,11	17,47	18,2	28,66	149,32	43,71	1,16
418/13	ПЮРЕ ИЗ КУР(60)	60	13,12	8,84	3,14	144,56	0,07	0,14	1,65	37,8	14,06	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	8,47	33,35	7,48	0,64
ТТК №18	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА(180)	180	0,41	0,09	20,84	85,84	0,03	0,01			14,67	23,22	7,56	0,57
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: 29,73 21,07 82,43 638,21 0,36 0,32 44,20 78,1 98,82 266,62 91,82 10,32

**ПОЛДНИК**

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**

№ 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
320/2013	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ(150)	150	16,06	10,59	26,46	265,41	0,12	0,29	5,12	56,9	107,55	181,37	56,08	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.	шт	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: 19,59 12,40 67,35 459,34 0,20 0,39 15,21 61,4 136,02 219,60 77,36 17,63

Итого за день: 0,00 руб. 72,20 59,33 245,61 1805,07 0,96 1,38 71,93 256,7 420,03 704,79 276,58 103,21

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	30,69	32,19	25,83	28,38
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	85,12	36,11	40,21	44,45
Полдник: 15 %	23,74	22,74	16,68	19,39
Ужин: 25 %	46,74	26,38	31,32	31,74
Итого за день: 100 %	187,48	117,64	119,02	127,06

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,1



Директор

/Дмитриева О.Н./

Зав. производством

*[Signature]* //

Калькулятор

*[Signature]* //

ООО "УСПЕХ"

День 8

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>														
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 №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
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37

Итого по подменю: 9,00 10,65 54,72 350,61 0,17 0,24 1,57 47,2 37,03 100,58 38,71 25,74

**2-ой ЗАВТРАК**

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

Итого по подменю: 0,50 0,10 10,10 43,30 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

**ОБЕД**

113/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ(40)	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2,00		9,20	9,60	5,60	0,24
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(180)	180	1,59	4,18	8,16	76,63	0,06	0,05	15,16	23,4	23,99	42,35	16,02	0,57
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	1,41
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)(30)	30	0,39	1,10	2,48	21,38	0,01	0,01	2,03	6,0	1,55	4,80	2,49	0,13
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.(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: 23,48 38,77 64,69 701,64 0,32 0,23 53,64 53,3 74,55 201,27 81,48 4,13

**ПОЛДНИК**

432/2011	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,55	4,76	30,80	180,21	0,06	0,03	0,05	7,9	7,88	32,87	5,83	1,27
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 подменю: 7,90 8,51 36,80 255,36 0,12 0,29 1,10 37,9 187,88 167,87 26,83 1,42

**УЖИН**



№ 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
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
311/2016	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(180)	180	24,22	13,17	26,93	323,10	0,39	2,56	41,79	9338,5	35,51	443,38	39,70	8,73
451/13	СОУС СМЕТАННЫЙ (ПОРЦ)(30)	30	0,48	2,84	1,12	31,93	0,01	0,02	0,06	18,2	13,54	10,08	1,48	0,04
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ).	180	0,06	0,01	9,25	37,28			2,48		2,80	1,40	0,77	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: 27,97 18,44 60,36 519,15 0,45 2,62 48,13 9356,7 74,51 505,44 58,11 10,21

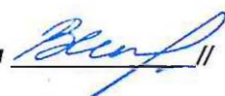
Итого за день: 0,00 руб. 68,85 76,47 226,67 1870,06 1,07 3,39 106,44 9495,1 380,97 982,16 209,13 42,90

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	22,05	22,60	26,81	25,01
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	211,07	69,06	31,96	64,73
Полдник: 15 %	19,17	18,26	18,02	18,27
Ужин: 25 %	66,55	39,23	31,90	38,33
<b>Итого за день: 100 %</b>	<b>320,02</b>	<b>149,36</b>	<b>113,67</b>	<b>149,44</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,5 : 1,7

Директор  Дмитриева О.Н./

Зав. производством  //

Калькулятор  //



"Утверждаю"

//

ООО "УСПЕХ"

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	Ca	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
4	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 подмену: 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 подмену: 0,50 0,10 10,10 43,30 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

**ОБЕД**

ТТК № 9	САЛАТ ИЗ ОТВАРНЫХ ОВОЩЕЙ(40)	40	0,83	2,21	5,70	45,98	0,04	0,04	5,90		10,30	29,30	16,46	0,41
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
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	9,55	8,64	6,32	141,24	0,05	0,11	0,18	18,1	9,86	105,69	14,88	4,29
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
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 подмену: 17,33 17,32 64,69 483,93 0,28 0,29 81,08 38,1 110,11 264,58 85,33 7,88

**ПОЛДНИК**

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
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70								
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

№ 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 подменю: 9,08 6,84 45,79 281,04 0,05 0,03 9,50 2,0 21,00 28,45 12,55 2,51

### УЖИН

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

Итого по подменю: 38,23 17,41 48,94 505,34 0,29 0,48 2,04 151,8 101,27 437,23 103,96 24,07

Итого за день: 0,00 руб. 77,17 56,56 221,67 1704,35 0,78 1,12 96,83 264,6 375,39 848,33 249,16 69,85

### 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 %	41,38	36,83	33,74	35,66
Полдник: 15 %	21,62	14,55	22,56	20,07
Ужин: 25 %	78,17	37,23	25,73	35,55
Итого за день: 100 %	171,57	120,51	112,71	122,36

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,2

Директор

Дмитриева О.Н.

Зав. производством

Калькулятор



"Утверждаю"

//

ООО "УСПЕХ"

День 10

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>														
319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(120)	120	25,58	10,40	18,27	269,02	0,07	0,35	0,61	43,0	146,21	217,51	32,98	6,29
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
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62	0,03	0,02		20,0	6,90	21,00	3,90	0,37
Итого по подменю:			33,04	20,10	54,28	530,10	0,16	0,61	2,66	83,5	176,02	240,06	59,12	38,22

**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**

28/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ.40	40	0,44	2,47	4,28	41,09	0,01	0,01	3,72		11,52	12,59	6,78	0,61
82/2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	180	1,56	4,89	6,74	77,17	0,05	0,04	25,53	7,2	36,32	38,76	17,33	0,58
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ	60	9,75	4,93	6,19	108,14	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78
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 №19	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:			15,16	14,69	56,96	420,63	0,17	0,16	30,34	36,9	67,67	126,45	53,44	5,95

**ПОЛДНИК**

459/2011	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	60	5,56	2,32	29,66	161,80	0,08	0,08	0,02	31,7	16,61	60,76	8,30	0,79
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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	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: 10,98 7,20 47,43 298,48 0,18 0,37 11,86 49,7 57,01 71,39 42,05 38,88

### УЖИН

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

Итого по подменю: 5,48 9,47 39,51 265,14 0,14 0,15 29,87 13,5 50,57 90,84 42,91 10,73

Итого за день: 0,00 руб. 65,16 51,56 208,28 1557,65 0,66 1,30 76,73 183,7 358,27 535,74 201,52 95,18

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	79,12	42,77	26,79	37,95
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	36,10	31,13	28,06	30,01
Полдник: 15 %	26,57	15,32	23,45	21,42
Ужин: 25 %	13,17	19,87	21,64	20,13
Итого за день: 100 %	156,14	109,30	104,92	112,61

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,2

Директор



Дмитриева О.Н./

Зав. производством

*[Handwritten signature]* //

Калькулятор

*[Handwritten signature]* //