

«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.

2 ступень (с 3 до 7 лет)

Подразделение: МАДОУ «Детский сад № 369» г. Пермь

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 (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(170)	170	6,16	5,68	31,82	203,07	0,14	0,17	1,11	25,7	26,66	90,12	32,30	18,52
ТТК №2	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	15,01	100,69	0,04	0,16	1,30	10,0	18,14	19,75	26,75	20,69
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: 11,99 13,13 62,32 415,38 0,21 0,35 2,41 55,7 51,70 130,87 62,95 39,58

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	60	0,48	3,66	1,63	41,39	0,02	0,01	4,46		11,33	20,32	8,46	0,33
139/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(200)	200	2,00	5,13	12,86	105,64	0,10	0,06	13,42	4,0	18,24	60,88	24,08	0,86
356/2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(130)	130	22,96	20,08	8,30	305,72	0,38	2,74	41,02	10196,9	32,87	405,67	24,68	8,62
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61	0,08	0,03	2,34	26,0	10,01	39,42	8,84	0,76
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(180)	180	0,06		28,55	114,45					0,27			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю: 32,79 34,45 102,49 851,17 0,63 2,86 61,24 10226,9 82,47 565,79 75,11 11,60

ПОЛДНИК

	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(35)	35	3,75	0,42	24,92	118,44	0,05	0,01			8,40	31,85	6,30	0,56
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Итого по подменю: 9,95 5,82 42,72 263,04 0,16 0,37 11,40 40,0 264,40 222,85 43,30 2,96

УЖИН

1/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,51	6,18	6,25	86,66	0,03	0,04	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(80)	80	15,65	4,28	7,35	130,49	0,10	0,14	0,55	39,2	36,04	182,84	41,63	4,20
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130)	130	2,82	5,16	18,64	132,31	0,14	0,12	22,11	25,2	15,22	65,10	28,03	5,15
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю: 22,90 16,06 64,47 493,96 0,32 0,32 57,31 64,4 100,87 317,61 93,85 10,93

Итого за день: 0,00 руб. 78,13 69,56 282,10 2066,85 1,33 3,91 134,36 10387,0 506,44 1244,12 279,21 66,47

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	22,83	21,87	27,61	25,31
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	62,19	65,17	32,66	45,95
Полдник: 15 %	18,43	9,70	16,37	14,61
Ужин: 25 %	37,31	26,75	26,35	27,79
Итого за день: 100 %	141,69	123,65	106,86	116,07

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6

Директор /Дмитриева О.Н./

Зав. производством 

Калькулятор 



"Утверждаю"

//

ООО "УСПЕХ"

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	200	17,93	26,50	4,70	328,98	0,12	0,68	1,00	376,8	82,13	240,86	25,54	18,51
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48
Итого по подменю:			27,08	38,36	35,09	593,82	0,20	0,90	2,41	438,3	252,89	362,06	59,44	39,46
2-ой ЗАВТРАК														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (60)	60	0,86	3,05	5,02	51,01	0,01	0,02	5,71		21,13	24,61	12,56	0,80
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАР)(200)	200	5,01	3,40	17,81	121,84	0,20	0,07	14,20	16,0	33,90	93,78	34,48	1,70
412/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(195)	195	20,08	16,01	16,52	290,51	0,20	0,22	21,32	37,5	29,95	80,97	46,22	2,23
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ(200)	200	0,68	0,32	16,72	72,45	0,04	0,04	5,90		17,45	26,59	18,91	1,17
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			29,55	23,22	78,26	640,17	0,50	0,37	47,13	53,5	112,18	265,45	121,22	6,90
ПОЛДНИК														
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10,57	4,77	32,73	216,15	0,09	0,12	0,06	29,3	44,15	98,29	13,86	0,74
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
Итого по подменю:			16,17	9,77	42,13	321,15	0,17	0,42	2,66	49,3	72,15	98,49	41,86	40,74
УЖИН														
121/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ.	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42

№ 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
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	80	12,73	11,52	8,42	188,32	0,07	0,14	0,24	24,2	13,15	140,92	19,84	5,72
ТТК № 10	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,69	6,52	14,86	128,90	0,11	0,09	35,10		46,14	79,50	40,92	1,19
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: 19,86 23,86 61,61 540,66 0,25 0,28 39,54 24,2 94,96 285,41 79,54 8,42

Итого за день: 0,00 руб. 93,16 95,31 227,19 2139,10 1,13 1,98 93,74 565,4 539,18 1018,41 306,06 96,92

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	50,41	65,17	15,41	34,53
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	74,83	28,48	29,78	34,80
Полдник: 15 %	30,15	15,10	16,11	17,49
Ужин: 25 %	36,78	39,77	23,60	30,03
Итого за день: 100 %	193,09	148,68	88,77	119,26

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,2

Директор Дмитриева О.Н.

Зав. производством Валентина

Калькулятор Валентина



"Утверждаю"

//

ООО "УСПЕХ"

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
226/13	КАША "ДРУЖБА"(170)	170	4,42	5,72	23,79	164,29	0,08	0,14	1,13	25,8	16,82	41,95	26,16	17,74
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) (200)	200	1,40	1,25	12,38	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03
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:			8,12	11,47	51,66	342,30	0,13	0,24	1,78	50,8	31,05	63,02	37,08	28,14
2-ой ЗАВТРАК														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (60)	60	1,15	3,22	8,95	69,38	0,07	0,04	11,10		8,20	35,21	13,02	0,54
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,83	5,38	10,95	99,52	0,05	0,06	17,63	8,0	34,60	47,18	21,92	0,98
329/2021	БИГУС 200	200	16,72	28,93	8,92	362,95	0,06	0,08	69,78		77,81	58,81	31,22	1,09
ТТК №18	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,51	0,11	24,61	101,47	0,03	0,02			18,06	28,64	9,32	0,70
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			23,13	38,08	75,62	737,68	0,26	0,22	98,51	8,0	148,42	209,34	84,53	4,31
ПОЛДНИК														
609/13	ПЕЧЕНЬЕ (30)	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0,02		3,0	8,70	27,00	6,00	0,63
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00								
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	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:			10,65	8,34	56,12	342,14	0,05	0,04	10,00	3,0	24,70	38,00	15,00	2,83
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
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ 80	80	17,49	5,97	4,50	141,71	0,11	0,20	0,72	65,3	42,85	206,63	45,80	6,61
435/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,95	6,35	18,54	143,08	0,14	0,14	19,13	31,1	33,09	90,73	50,02	3,52
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подмену: 23,80 12,81 56,91 438,02 0,31 0,36 22,33 96,4 89,47 341,49 106,33 11,26

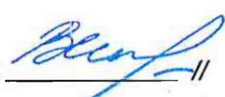
Итого за день: 0,00 руб. 66,20 70,80 250,41 1903,44 0,76 0,87 134,62 158,3 300,64 658,85 246,94 47,94

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	15,26	19,12	21,78	20,19
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	42,83	63,47	31,52	42,46
Полдник: 15 %	19,72	13,90	21,50	19,01
Ужин: 25 %	38,65	21,02	23,23	24,41
Итого за день: 100 %	117,39	117,67	101,90	108,48

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2

Директор  /Дмитриева О.Н./

Зав. производством  //

Калькулятор  //



"Утверждаю"

//

ООО "УСПЕХ"

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	5,84	5,85	27,24	184,93	0,16	0,14	1,09	23,6	20,89	71,12	36,66	17,63
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	0,03
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48
Итого по подменю:			11,70	14,91	52,77	391,95	0,20	0,21	1,20	75,1	175,12	179,14	48,08	18,14
2-ой ЗАВТРАК														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	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	60	0,65	6,15	3,79	73,11	0,02	0,02	16,17		18,53	12,25	7,06	0,71
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,44	3,92	10,51	87,05	0,07	0,09	14,99	19,0	26,24	39,15	22,42	6,57
391/2013	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ(ПАРОВОЙ)	70	9,88	7,35	4,62	124,14	0,05	0,15		49,6	15,74	121,72	12,93	1,72
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61	0,08	0,03	2,34	26,0	10,01	39,42	8,84	0,76
ТТК №19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200			10,00	40,00					0,30			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			19,98	22,94	77,60	596,77	0,26	0,31	33,50	94,6	79,42	246,74	59,05	10,63
ПОЛДНИК														
559/2013	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,82	1,82	43,24	204,57	0,06	0,04	0,15	12,2	11,96	38,90	7,89	0,87
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ООО "УСПЕХ"

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(165)	165	5,90	5,38	31,44	197,80	0,13	0,15	1,05	24,0	41,22	125,10	29,31	16,75
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03
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: 13,18 14,11 64,31 436,91 0,22 0,40 3,00 59,0 69,42 146,25 54,21 47,15

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	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(200)	200	2,12	2,69	13,38	86,20	0,07	0,05	9,20	17,0	11,90	43,86	14,88	0,63
417/13	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	11,38	5,75	7,29	126,48	0,07	0,11	1,27	22,6	12,42	16,85	14,23	4,42
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,26	6,03	21,51	153,38	0,16	0,13	25,51	29,6	17,59	75,14	32,34	5,95
ТТК №16	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(180)	180	0,24	0,19	13,60	57,02	0,02	0,01	7,02		9,99	6,34	4,81	1,06
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю: 20,75 21,15 82,81 604,57 0,38 0,34 48,43 69,2 82,17 205,33 87,28 13,82

ПОЛДНИК

	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ (30)	30	3,21	0,36	21,36	101,52	0,05	0,01			7,20	27,30	5,40	0,48
534/13	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			9,21	5,76	40,56	250,92	0,16	0,33	12,60	20,0	51,20	38,50	42,40	42,68

УЖИН

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (60)	60	0,69	6,21	5,60	81,00	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,34	21,11	3,75	262,39	0,10	0,54	0,80	300,9	65,67	192,65	20,43	14,80
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю: 18,33 27,80 44,07 499,75 0,19 0,60 3,44 300,9 91,09 264,60 50,27 16,27

Итого за день: 0,00 руб. 61,97 68,92 241,85 1835,45 0,96 1,68 69,47 449,2 300,88 661,68 238,16 121,32

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,80	23,48	24,69	24,33
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	38,48	35,25	35,16	35,59
Полдник: 15 %	17,06	9,60	15,54	13,94
Ужин: 25 %	34,02	46,33	18,77	28,87
Итого за день: 100 %	115,28	114,83	98,03	105,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,1

Директор Дмитриева О.Н.

Зав. производством Венф //

Калькулятор Венф //



ООО "УСПЕХ"

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(170)	170	5,73	7,15	21,76	174,32	0,17	0,18	1,30	26,8	31,94	92,80	44,43	21,10
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	180	2,96	2,52	13,41	88,16	0,04	0,14	1,17	9,0	15,17	11,88	20,25	18,42
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:			10,99	14,17	50,66	374,10	0,24	0,34	2,47	55,8	54,01	125,68	68,58	39,89
2-ой ЗАВТРАК														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
121/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ.	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
65/2011	СВЕКОЛЬНИК(200)	200	2,06	4,34	13,49	101,23	0,07	0,07	14,49	24,0	35,86	59,38	25,48	1,24
327/2021	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА.	100	17,75	35,49	3,81	405,67	0,02	0,02	1,96	26,0	4,96	11,10	2,97	0,18
243/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(130)	130	7,59	5,83	41,34	248,24	0,26	0,13		23,6	13,38	179,97	119,60	4,02
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. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			31,60	51,58	97,98	982,58	0,42	0,28	24,25	73,6	94,58	316,11	169,34	7,68
ПОЛДНИК														
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(35)	35	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,5	10,15	31,50	7,00	0,74
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00								
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			11,03	8,83	59,84	362,93	0,06	0,04	10,00	3,5	26,15	42,50	16,00	2,94

УЖИН

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

Итого по подменю: 23,82 13,85 62,28 468,94 0,35 0,32 32,90 65,3 71,23 337,03 90,47 9,08

Итого за день: 0,00 руб. 77,94 88,53 280,86 2231,85 1,08 0,99 71,62 198,2 252,97 828,32 348,39 60,99

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,31	23,68	20,57	21,58
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	60,80	89,67	39,25	56,96
Полдник: 15 %	20,43	14,72	22,93	20,16
Ужин: 25 %	40,89	28,27	26,71	28,87
Итого за день: 100 %	144,35	156,50	113,33	129,98

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,8



Директор /Дмитриева О.Н./

Зав. производством Виниф //

Калькулятор Виниф //

"Утверждаю"

//

ООО "УСПЕХ"

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	5,84	5,85	27,24	184,93	0,16	0,14	1,09	23,6	20,89	71,12	36,66	17,63
ТТК №2	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	15,01	100,69	0,04	0,16	1,30	10,0	18,14	19,75	26,75	20,69
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48

Итого по подменю: 15,23 17,86 57,74 452,50 0,24 0,37 2,50 85,1 192,93 198,87 74,81 38,80

2-ой ЗАВТРАК

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

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

ОБЕД

1/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,51	6,18	6,25	86,66	0,03	0,04	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
156/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	200	10,66	3,74	16,64	142,82	0,17	0,12	19,42	20,3	31,80	165,64	48,51	1,28
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	11,38	5,75	7,29	126,48	0,07	0,11	1,27	22,6	12,42	16,85	14,23	4,42
257/21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61	0,08	0,03	2,34	26,0	10,01	39,42	8,84	0,76
ТТК №18	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,51	0,11	24,61	101,47	0,03	0,02			18,06	28,64	9,32	0,70
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю: 31,35 21,36 105,94 741,40 0,43 0,34 57,68 68,9 121,57 320,20 105,07 8,71

ПОЛДНИК

572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	70	6,45	8,69	35,58	246,29	0,13	0,13	8,47	40,7	20,36	75,07	20,43	6,37
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			12,45	14,09	54,78	395,69	0,24	0,45	21,07	60,7	64,36	86,27	57,43	48,57

УЖИН

320/2013	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	200	21,40	14,11	35,26	353,67	0,15	0,38	6,82	75,8	143,26	241,65	74,73	7,67
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,42	66,53	0,02	0,08	0,65	5,0	7,36	0,09	7,03	10,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	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: 26,11 15,84 77,93 558,73 0,23 0,48 7,47 80,8 161,42 284,49 91,51 18,77

Итого за день: 0,00 руб. 85,64 69,25 306,49 2191,62 1,15 1,65 90,72 295,5 547,28 896,83 332,82 116,25

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

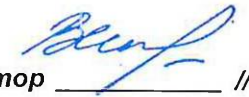
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,52	29,70	22,36	25,29
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	66,37	29,97	43,07	41,93
Полдник: 15 %	23,81	23,67	21,00	22,14
Ужин: 25 %	48,43	26,40	28,39	30,20
Итого за день: 100 %	168,06	109,90	118,69	121,97

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,4



Директор /Дмитриева О.Н./

Зав. производством 

Калькулятор  //

ООО "УСПЕХ"

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(170)	170	6,16	5,68	31,82	203,07	0,14	0,17	1,11	25,7	26,66	90,12	32,30	18,52
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,39	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33	0,07	7,02	10,03
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:			9,86	11,43	59,70	381,08	0,19	0,27	1,76	50,7	40,89	111,19	43,22	28,92
2-ой ЗАВТРАК														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
113/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.(200)	200	1,76	4,65	9,07	85,14	0,07	0,06	16,84	26,0	26,66	47,06	17,80	0,63
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	16,62	27,50	31,37	439,46	0,23	0,15	40,51	24,0	24,10	117,30	46,70	1,89
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ(200)	200	0,68	0,32	16,72	72,45	0,04	0,04	5,90		17,45	26,59	18,91	1,17
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			22,46	32,97	80,37	707,95	0,40	0,28	66,25	50,0	91,76	244,85	100,86	5,05
ПОЛДНИК														
432/2011	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(60)	60	4,31	5,72	36,98	216,62	0,07	0,04	0,06	9,4	9,56	41,03	7,20	1,54
535/13	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подменю:			10,11	10,72	44,98	316,82	0,15	0,38	1,46	49,4	249,56	221,03	35,20	1,74
УЖИН														
51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (60)	60	0,86	3,05	5,02	51,01	0,01	0,02	5,71		21,13	24,61	12,56	0,80

№ 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
406/13	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ(80/50)	80/50	21,70	14,73	11,32	264,62	0,36	2,53	37,59	9377,2	35,53	379,93	23,67	7,98
420/13	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26	0,04	0,02		23,2	4,90	67,44	21,90	0,45
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,28	41,42			2,76		3,12	1,56	0,86	0,08
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: 29,04 22,91 83,76 657,39 0,47 2,59 46,06 9400,4 75,43 516,29 68,74 10,37

Итого за день: 0,00 руб. 71,97 78,13 278,91 2106,54 1,22 3,53 117,53 9550,5 464,64 1100,36 252,02 47,48

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,80	19,03	22,77	21,17
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	140,09	46,25	30,89	48,60
Полдник: 15 %	19,06	18,02	17,13	17,63
Ужин: 25 %	53,80	38,20	33,95	37,60
Итого за день: 100 %	232,67	121,67	108,61	127,40

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,3

Директор Дмитриева О.Н./

Зав. производством Виниф //

Калькулятор Виниф //



ООО "УСПЕХ"

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(165)	165	5,03	5,41	26,30	174,07	0,07	0,15	1,14	25,1	18,44	22,91	16,82	17,78
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	3,29	2,80	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86	13,20	22,50	20,47
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88	0,04	0,07	0,11	51,5	153,90	108,00	11,40	0,48

Итого по подменю: 14,18 17,27 56,69 438,91 0,15 0,37 2,55 86,6 189,20 144,11 50,72 38,73

2-ой ЗАВТРАК

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

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

ОБЕД

ТТК № 9	САЛАТ ИЗ ОТВАРНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,25	3,31	8,57	69,09	0,07	0,06	8,87		15,53	44,12	24,80	0,61
152/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,25	2,37	16,61	96,81	0,09	0,05	13,20		12,16	50,84	19,24	0,79
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	80	12,73	11,52	8,42	188,32	0,07	0,14	0,24	24,2	13,15	140,92	19,84	5,72
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(150)	150	3,98	5,32	16,95	131,57	0,08	0,10	81,98	27,2	91,85	71,94	37,58	1,44
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. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю: 23,27 23,10 85,27 642,13 0,37 0,38 107,89 51,4 148,47 351,28 113,75 10,38

ПОЛДНИК

609/13	ПЕЧЕНЬЕ (30)	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0,02		3,0	8,70	27,00	6,00	0,63
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00								
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Итого по подменю: 10,65 8,34 56,12 342,14 0,05 0,04 10,00 3,0 24,70 38,00 15,00 2,83

УЖИН

300/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	200	29,28	15,45	17,76	327,21	0,20	0,38	4,62	142,9	86,23	375,50	71,72	6,61
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			10,07	40,28					0,36	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю: 32,58 15,93 52,48 483,57 0,26 0,40 4,62 142,9 97,34 418,29 81,50 7,70

Итого за день: 0,00 руб. 81,18 64,74 260,66 1950,05 0,84 1,20 127,06 284,0 466,71 958,68 264,97 61,04

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,74	28,80	21,75	24,47
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	43,19	38,50	34,39	36,68
Полдник: 15 %	19,72	13,90	21,50	19,01
Ужин: 25 %	52,98	27,00	21,61	26,99
Итого за день: 100 %	143,56	108,37	103,13	109,55

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5

Директор  /Дмитриева О.Н./

Зав. производством  //

Калькулятор  //



"Утверждаю"

//

ООО "УСПЕХ"

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(180)	180	38,37	15,60	27,41	403,54	0,11	0,52	0,92	64,5	219,32	326,26	49,47	9,44
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,28	2,41	8,20	59,60	0,02	0,06	0,49	11,7	6,24	2,36	5,57	7,54
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	0,15	21,00	30,03
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:			46,93	26,74	68,48	702,25	0,22	0,83	3,36	111,3	253,76	349,77	79,94	47,38

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	60	0,66	3,70	6,37	61,43	0,01	0,02	5,58		17,28	18,88	10,17	0,92
147/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (200)	200	1,65	5,43	7,41	85,08	0,05	0,05	24,13	8,0	33,82	41,42	17,56	0,61
411/13	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	21,28	20,78	37,95	424,01	0,13	0,17	3,50	36,9	23,24	100,93	47,78	1,86
ТТК №19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200			10,00	40,00					0,30			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по подменю:			26,51	30,35	83,92	714,88	0,24	0,26	33,21	44,9	84,39	200,73	84,56	4,42

ПОЛДНИК

459/2011	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ(60)	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	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Итого по подменю: 11,56 7,72 48,86 311,20 0,19 0,40 12,62 51,7 60,61 71,96 45,30 42,99

УЖИН

ТТК № 14	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.	200	4,72	12,21	20,65	211,38	0,14	0,19	36,50	18,0	54,91	82,31	47,65	13,24
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю: 7,70 12,66 52,06 352,89 0,19 0,21 38,98 18,0 67,44 123,19 57,46 14,31

Итого за день: 0,00 руб. 93,20 77,57 263,42 2124,52 0,85 1,71 90,17 225,9 473,20 752,65 271,26 110,50

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	84,28	36,18	26,25	36,19
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	81,33	65,73	34,10	49,26
Полдник: 15 %	21,76	13,12	18,62	17,34
Ужин: 25 %	14,39	20,82	21,62	20,50
Итого за день: 100 %	202,69	136,02	104,46	125,70

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,5

Директор  /Дмитриева О.Н./

Зав. производством  //

Калькулятор  //



ООО "УСПЕХ"

Ведомость контроля за рационом питания за период Осень-Зима 2022 года

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

Стр. 3

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека												Среднее за период ----- Норма	Отклонение от нормы, % (Ср-N)/N *100	
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день					
25. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СУХИЕ			20,00	22,80			20,00			22,80				8,56	-4,9
														9,00	
26. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	57,80	71,10	60,00	57,80	50,00	60,00	50,00	60,00	76,40	61,10				60,42	0,7
														60,00	
27. ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	45,00	40,00				40,50	1,3
														40,00	
28. ЧАЙ, ВКЛЮЧАЯ ФИТОЧАЙ	0,60	0,50	0,60	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50				0,52	4,0
														0,50	
29. ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ	5,40	101,30	28,80	22,60	115,50	18,00	21,00	22,80	30,00	21,40				38,68	-3,3
														40,00	

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал		
	65,41	61,44	216,88	1682,09		
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
	1018,36	2631,29	362,66	221,46	733,59	70,30
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	
	1825,94	0,82	1,57	9,74	78,58	

Рекомендации по корректировке меню: _____

Подпись медицинского работника и дата: _____ " ____ " 20__ г.

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: _____ " ____ " 20__ г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: _____ " ____ " 20__ г.

ООО "УСПЕХ"

Ведомость контроля за рационом питания за период Осень-Зима 2022 года

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

Стр. 3

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека												Среднее за период ----- Норма	Отклонение от нормы, % (Ср-N)/N *100
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день				
25. ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СУХИЕ			22,20	30,10			22,20			30,10			10,46	-4,9
													11,00	
26. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	80,40	90,20	75,00	84,10	88,10	75,00	88,10	75,00	90,20	70,00			81,61	2,0
													80,00	
27. ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50,00	50,00	50,00	45,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00			49,50	-1,0
													50,00	
28. ЧАЙ, ВКЛЮЧАЯ ФИТОЧАЙ	0,60	0,45	0,60	1,00	0,60	0,70	0,50	0,45	0,60	0,60			0,61	1,7
													0,60	
29. ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ	7,20	129,00	16,00	25,20	100,40	16,00	15,00	3,60	52,40	16,00			38,08	-4,8
													40,00	

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал		
	79,47	74,52	266,34	2053,90		
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
	1321,54	3138,60	461,88	276,20	915,16	78,27
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	
	2240,60	1,01	1,89	12,21	97,91	

Рекомендации по корректировке меню: _____

Подпись медицинского работника и дата: _____ " ____ " _____ 20__ г.

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: _____ " ____ " _____ 20__ г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: _____ " ____ " _____ 20__ г.