

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 369 г. Перми



И.В. Корнина/

«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»

Генеральный директор



/О.Н. Дмитриева/

## Примерное десятидневное меню

Период: Межсезонье 2023 г.

1 ступень (от 1 до 3-х 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.



День 1



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

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

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
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	
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84	0,06	0,07	60,12	20,0	67,38	52,83	27,57	1,06
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,05		23,79	95,38					0,23		0,02	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			16,40	15,04	75,69	503,75	0,26	0,30	77,90	66,8	109,89	263,21	79,04	4,44

**ПОЛДНИК**

№ реч.	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	Са	Р	Мg	Fe		
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01					4,80	18,20	3,60	0,32				
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				
Итого по подменю:			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

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 подменю:			16,14	7,97	46,14	320,85	0,23	0,21	20,41	51,1	47,47	223,67	62,82	8,33					
Итого за день: 0,00 руб.			51,53	40,27	219,01	1444,52	0,82	1,16	113,16	205,1	446,27	802,17	238,56	51,07					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,73	21,48	30,05	26,34
2-ой завтрак: 5 %	0,85	0,18	4,70	2,78
Обед: 30-35 %	27,71	26,86	27,62	28,10
Полдник: 10-15 %	13,12	9,14	14,30	12,82
Ужин: 20-25 %	23,86	14,23	21,26	19,92
Итого за день: 85-105 %	84,27	71,89	97,93	89,96

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,2

Зав. производством



Калькулятор







День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)



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

**ЗАВТРАК**

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 ВАРИАНТ)	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**

27/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМИ ГОРОШКОМ(40)	40	0,79	4,12	2,65	50,82	0,03	0,02	2,72		9,25	22,32	11,87	0,27
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
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:			17,05	20,35	67,66	521,96	0,34	0,28	48,75	26,5	85,18	199,76	94,50	7,78

**ПОЛДНИК**

Итого по полдню:			17,05	20,35	67,66	521,96	0,34	0,28	48,75	26,5	85,18	199,76	94,50	7,78
------------------	--	--	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

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	Мg	Fe						
560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ(60)	60	9,08	4,14	28,03	185,64	0,07	0,10	0,05	25,3	37,89	84,54	11,91	0,64						
534/13	МОЛОКО 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

31/12016	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
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			26,86	13,55	55,71	452,22	0,43	2,58	41,79	9338,5	44,43	477,62	47,53	9,60

Итого за день: 0,00 руб. 77,71 70,23 199,98 1742,67 1,07 3,85 96,42 9717,9 372,18 1027,84 224,85 80,21

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,97	51,52	14,64	29,85
2-ой завтрак: 5 %	0,85	0,18	4,70	2,78
Обед: 30-35 %	38,00	31,05	31,41	33,10
Полдник: 10-15 %	22,63	13,00	16,27	16,59
Ужин: 20-25 %	45,53	24,20	25,91	28,98
Итого за день: 85-105 %	140,97	119,95	92,93	111,30

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,4

Зав. производством  //

Калькулятор  //





ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 3



/ Дмитриева

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

**ЗАВТРАК**

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 подменю: 7,19 10,38 46,19 306,84 0,12 0,21 1,52 46,0 27,34 55,37 31,66 24,01

**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**

124/13	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ(40)	40	0,71	3,24	4,36	49,44	0,02	0,02	5,21		14,01	19,38	9,26	0,56
64/2011	РАССОЛЫНИК 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
344/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ (60)	60	13,20	5,01	3,90	113,45	0,08	0,15	0,54	51,9	32,44	155,81	34,46	4,97
435/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ(120)	120	2,36	5,08	14,84	114,54	0,12	0,11	15,32	24,9	26,48	72,62	40,04	2,83
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	180	0,29	0,13	17,53	72,41	0,01	0,02	117,00		5,45	1,44	1,44	0,28
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 20,33 18,92 67,14 520,09 0,35 0,37 150,16 84,0 104,56 333,94 113,60 10,16

**ПОЛДНИК**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
609/13	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01				2,0	5,80	18,00	4,00	0,42		
636/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70												
Итого по подменю:			8,70	6,46	36,48	238,86	0,02	0,01				2,0	5,80	18,00	4,00	0,42		

### УЖИН

335/2021	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ.(180)	180	20,82	16,50	12,30	280,90	0,12	0,28	43,69	39,1	66,66	246,74	44,24	9,04
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР)(20)	20	0,67	1,24	1,86	21,26	0,01	0,03	0,26	6,0	3,23	1,18	2,96	4,02
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)	150	0,05	0,01	7,68	30,96			2,08		2,33	1,16	0,64	0,06
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	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:			24,56	18,51	50,87	468,16	0,20	0,35	55,53	45,1	96,02	293,73	64,19	16,05
Итого за день: 0,00 руб.			61,28	54,37	210,78	1577,25	0,70	0,95	209,21	177,1	240,72	708,04	217,45	52,04

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	12,37	18,39	23,63	20,84
2-ой завтрак: 5 %	0,85	0,18	4,70	2,78
Обед: 30-35 %	34,46	33,79	31,23	33,34
Полдник: 10-15 %	14,75	11,54	16,97	15,31
Ужин: 20-25 %	41,63	33,05	25,37	30,95
Итого за день: 85-105 %	104,05	96,95	101,90	103,22

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

Зав. производством



Калкулятор







День 4



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

113/13	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ(40)	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2,00		9,20	9,60	5,60	0,24
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(180)	180	2,19	3,53	9,46	78,35	0,06	0,08	13,49	17,1	23,62	35,24	20,18	5,91
ТТК №13	БИФШТЕКС МЯСНОЙ. 60	60	12,67	9,12		132,76	0,05	0,12			7,13	148,92	17,42	2,14
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: 20,76 17,34 58,44 472,87 0,21 0,25 17,47 39,1 55,29 254,81 57,08 9,69											

**ПОЛДНИК**

Итого по полдню:

20,76 17,34 58,44 472,87 0,21 0,25 17,47 39,1 55,29 254,81 57,08 9,69



№ рещ.	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						
592/13	"ТРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	4,67	1,63	44,52	211,41	0,08	0,03	0,06	5,3	10,33	42,00	8,23	0,73						
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:			9,02	5,38	50,52	286,56	0,14	0,29	1,11	35,3	190,33	177,00	29,23	0,88						

### УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110)	110	23,45	9,58	16,84	247,33	0,07	0,32	0,56	39,6	134,08	199,40	30,24	5,77
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-РЫЙ 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:			26,98	11,39	57,73	441,26	0,15	0,42	10,65	44,1	162,55	237,63	51,52	17,63
Итого за день: 0,00 руб.			66,99	46,82	224,93	1588,91	0,69	1,14	32,25	180,0	538,47	817,10	182,51	45,35

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


Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,59	22,52	22,62	22,25
2-ой завтрак: 5 %	0,85	0,18	4,70	2,78
Обед: 30-35 %	35,25	30,82	27,16	30,26
Полдник: 10-15 %	15,29	9,61	23,50	18,37
Ужин: 20-25 %	45,80	20,34	25,07	27,31
Итого за день: 85-105 %	113,78	83,46	103,05	100,98

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

/Дмитриева



День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

34/2011	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(40)	40	0,43	4,08	2,21	47,27	0,01	0,01	7,64		12,22	8,08	4,68	0,48
136/13	СВЕКОЛЬНИК(180)	180	1,86	3,91	12,80	93,80	0,06	0,06	13,10	21,6	32,38	53,62	23,00	1,12
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	65	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:

20,00 25,29 59,90 547,15 0,31 0,36 47,98 123,6 91,70 187,70 78,26 12,15

ПОДПИСЬ



№ 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					
608/13	ПРЯНИК(20)	20	1,18	0,94	15,00	73,18	0,02						2,20	10,00	1,80	0,16			
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00					
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ:	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:			5,76	5,07	31,36	194,11	0,11	0,25	11,45	15,0	38,40	20,60	31,35	32,25					

### УЖИН

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:			15,33	20,07	27,38	351,52	0,12	0,52	0,75	282,1	68,51	208,43	25,60	14,65		

Итого за день: 0,00 руб. 53,64 63,64 188,37 1540,78 0,75 1,50 64,89 475,9 269,13 558,53 188,64 103,08

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,75	23,41	27,82	26,04
2-ой завтрак: 5 %	0,85	0,18	4,70	2,78
Обед: 30-35 %	33,90	45,16	27,86	35,07
Полдник: 10-15 %	9,76	9,05	14,59	12,44
Ужин: 20-25 %	26,05	35,84	12,76	22,55
Итого за день: 85-105 %	91,31	113,64	87,72	98,88

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,5

Заг. производством  //

Калыгулятор  //



"Согласовано"

ИИ

М.П.И.О.У.  
"Исследовательский центр № 3109"  
г. Москва

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)



"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

/ Дмитриева

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

**ЗАВТРАК**

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

**ОБЕД**

112/13	ПОМИДОР ПОРЦ.(40)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ый ВАРИАНТ)(180)	180	4,51	3,06	16,03	109,66	0,18	0,07	12,78	14,4	30,51	84,40	31,03	1,53
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	9,03	17,41	6,32	218,12	0,02	0,03	0,18	18,1	5,22	8,68	3,53	2,89
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(110)	110	2,73	2,44	14,87	92,42	0,09	0,05		10,4	4,92	64,85	43,00	1,45
ТТК №17	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,53	51,98	0,01	0,01	3,60		6,03	3,96	3,24	0,82
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
			Итого по подменю: 18,73 23,43 66,07 550,16 0,35 0,19 26,56 42,9 58,88 199,99 95,20 7,78											

**ПОЛДНИК**

			Итого по полдню: 18,73 23,43 66,07 550,16 0,35 0,19 26,56 42,9 58,88 199,99 95,20 7,78											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe					
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01				2,0	5,80	18,00	4,00	0,42			
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			
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
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (120)	120	2,38	5,87	19,13	138,84	0,14	0,08	23,76		11,88	69,01	27,32	1,07
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ. (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			18,28	11,27	51,97	382,30	0,26	0,25	26,78	51,9	55,70	260,40	70,34	6,95
Итого за день: 0,00 руб.			56,74	54,90	221,38	1606,45	0,89	0,79	67,10	149,4	192,01	609,91	244,31	55,03

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,98	23,61	23,27	23,17
2-ой завтрак: 5 %	0,85	0,18	4,70	2,78
Обед: 30-35 %	32,63	26,18	32,81	31,49
Полдник: 10-15 %	15,39	12,21	21,30	18,02
Ужин: 20-25 %	34,29	23,68	27,14	27,80
Итого за день: 85-105 %	101,14	85,86	109,21	103,24

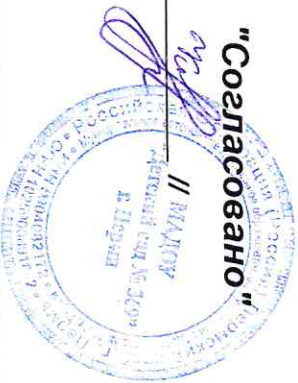
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"

// ИВАНОВ

Иванов С.В.

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)



"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

/Дмитриева

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

**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**

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
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
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
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	180	0,29	0,13	17,53	72,41	0,01	0,02	117,00		5,45	1,44	1,44	0,28
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			21,02	20,27	72,41	556,09	0,24	0,26	139,51	83,2	70,09	130,36	54,71	9,69

**ПОЛДНИК**



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(50)	50	4,60	6,13	25,40	175,21	0,10	0,09	6,05	29,2	14,51	53,63	14,58	4,54				
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50	0,07	0,27	2,34	18,0	25,20	0,18	25,20	36,00				
Итого по подменю:			9,64	10,63	33,86	269,71	0,17	0,36	8,39	47,2	39,71	53,81	39,78	40,54				

### УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110)	110	23,45	9,58	16,84	247,33	0,07	0,32	0,56	39,6	134,08	199,40	30,24	5,77
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05			0,01
ТТК №24	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ый ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,18	59,88	0,02	0,07	0,59	4,5	6,62	0,08	6,33	9,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.(20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	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:			26,98	11,39	57,73	441,26	0,15	0,42	10,65	44,1	162,55	237,63	51,52	17,63
Итого за день: 0,00 руб.			70,88	57,52	225,97	1704,87	0,79	1,35	162,68	244,5	417,83	586,56	213,63	102,58

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,59	27,02	24,13	25,29
2-ой завтрак: 5 %	0,85	0,18	4,70	2,78
Обед: 30-35 %	35,63	36,20	33,68	35,65
Полдник: 10-15 %	16,34	18,98	15,75	17,29
Ужин: 20-25 %	45,73	20,34	26,85	28,29
Итого за день: 85-105 %	120,14	102,71	105,10	109,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,2

Зав. производством



Калькулятор



11

"Согласовано"



"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

Дмитриева

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 8

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

**ЗАВТРАК**

274/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(150)	150	4,13	5,20	25,11	163,75	0,05	0,15	1,15	24,0	15,26	35,88	23,94	17,95
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:			7,69	10,83	51,75	335,12	0,10	0,24	1,74	48,5	28,76	56,94	34,15	27,35

**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(40)	40	0,83	2,21	5,70	45,98	0,04	0,04	5,90		10,30	29,30	16,46	0,41
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
ТТК №13	БИФШТЕКС МЯСНОЙ 60	60	11,88	22,58		250,77						0,02		
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
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:			27,74	32,66	63,00	656,82	0,31	0,26	88,80	38,2	128,63	283,07	111,14	4,41

ПОДПИСЬ