

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 369 г. Перми



М.В. Корнина/

«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»

Генеральный директор



/О.Н. Дмитриева/

Примерное десятидневное меню

Период: Межсезонье 2023 г.

2 ступень (с 3 до 7 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.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 1



| № 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(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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| 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 |
| 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 |
| 428/13 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 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 |
| 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: | | | 20,34 | 18,79 | 97,49 | 640,42 | 0,34 | 0,38 | 104,05 | 76,8 | 145,30 | 328,12 | 103,60 | 5,59 |

ПОЛДНИК

| № рец. | Наименование Блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-------------------|---------------------|-------|---------------------|------|-------|----------------|--------------|------|-------|--------|--------|--------|--------------------------|------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(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 | | | | |
| 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 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: | | | 21,39 | 9,88 | 58,22 | 407,30 | 0,29 | 0,28 | 22,66 | 64,4 | 61,34 | 287,46 | 78,73 | 10,38 |
| Итого за день: 0,00 руб. | | | 64,17 | 47,72 | 270,85 | 1769,44 | 1,01 | 1,39 | 142,52 | 236,9 | 529,74 | 976,30 | 292,58 | 59,91 |

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 16,89 | 19,01 | 26,21 | 23,21 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,68 | 0,14 | 3,67 | 2,21 |
| Обед: 30-35 % | 27,78 | 27,23 | 28,33 | 28,62 |
| Полдник: 10-15 % | 13,63 | 8,43 | 15,53 | 13,40 |
| Ужин: 20-25 % | 25,53 | 14,30 | 22,74 | 21,06 |
| Итого за день: 85-105 % | 84,52 | 69,13 | 96,49 | 88,51 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,3

Зае. производством



Калькулятор





День 2



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

| № 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 | | | | | | |

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 ВАР200) | 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 27/13 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛеным ГОРОШКОМ | 60 | 0,95 | 6,21 | 4,22 | 76,62 | 0,04 | 0,04 | 3,48 | 15,39 | 33,60 | 20,95 | 0,42 | |
| 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 |
| 412/2013 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(220) | 220 | 21,67 | 17,56 | 18,62 | 319,18 | 0,23 | 0,24 | 23,96 | 40,3 | 33,06 | 90,50 | 51,16 | 2,45 |
| 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:

28,05 29,91 72,70 672,13 0,41 0,40 50,97 48,3 110,25 237,37 121,99 6,02

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 |
|--------|---------------------|----|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|

| № 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| | | | 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

Итого по подменю:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|---------|-------|--------|-------|-------|
| 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 |
| 420/13 | РИС ПРИПУШЕННЫЙ(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 №20 | ЧАЙ С САХАРОМ (1-РЫЙ 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: | | | 29,38 | 25,20 | 74,50 | 642,32 | 0,48 | 2,78 | 41,02 | 10220,1 | 48,84 | 515,90 | 56,36 | 10,16 |

Итого за день : 0,00 руб. 101,18 103,34 234,52 2272,72 1,27 4,51 99,06 10756,0 491,13 1220,82 283,65 97,78

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 37,10 | 55,59 | 12,76 | 30,25 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,68 | 0,14 | 3,67 | 2,21 |
| Обед: 30-35 % | 39,77 | 44,07 | 26,44 | 34,68 |
| Полдник: 10-15 % | 22,15 | 14,16 | 15,32 | 16,36 |
| Ужин: 20-25 % | 40,25 | 36,52 | 27,09 | 32,72 |
| Итого за день: 85-105 % | 139,95 | 150,49 | 85,29 | 116,21 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,3

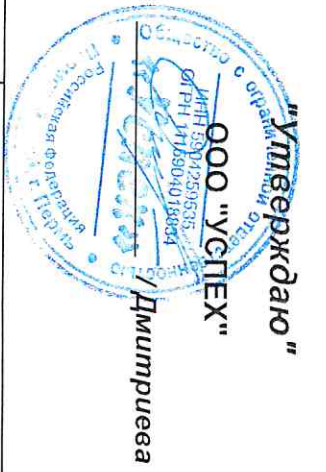
Зав. производством

Калкылытор



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 3



| № 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"(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 (200) | ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|--------|-------|------|
| 124/13 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1,07 | 4,86 | 6,50 | 74,00 | 0,02 | 0,03 | 7,83 | | 21,02 | 29,11 | 13,91 | 0,83 |
| 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 |
| 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 |
| 538/13 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(200) | 200 | 0,32 | 0,14 | 19,48 | 80,46 | 0,01 | 0,03 | 130,00 | | 6,05 | 1,60 | 1,60 | 0,31 |
| 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:

26,77 23,93 89,44 680,17 0,47 0,44 181,67 69,3 112,76 423,99 128,60 10,95

ПОДПИСЬ

| № рещ. | 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 (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 подмену:

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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|-------|
| 335/2021 | ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ.(200) | 200 | 23,13 | 18,33 | 13,67 | 312,11 | 0,13 | 0,31 | 48,54 | 43,4 | 74,07 | 274,15 | 49,15 | 10,05 |
| 444/13 | СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР) (50) | 50 | 1,68 | 3,09 | 4,65 | 53,14 | 0,03 | 0,08 | 0,65 | 15,0 | 8,07 | 2,95 | 7,40 | 10,04 |
| 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:

28,17 21,91 52,19 518,48 0,22 0,41 51,67 58,4 95,67 321,23 67,06 21,22

Итого за день: 0,00 руб. 74,21 65,75 259,51 1926,39 0,88 1,14 247,12 181,6 271,18 853,24 251,74 64,54

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 11,29 | 16,62 | 20,67 | 18,52 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,68 | 0,14 | 3,67 | 2,21 |
| Обед: 30-35 % | 36,67 | 34,68 | 32,52 | 34,65 |
| Полдник: 10-15 % | 14,59 | 12,09 | 20,41 | 17,43 |
| Ужин: 20-25 % | 38,59 | 31,75 | 20,58 | 27,31 |
| Итого за день: 85-105 % | 101,82 | 95,29 | 97,85 | 100,11 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

Зав. производством



Калькулятор





"Создано" (Created)

День 4 (Day 4)



"Утверждено" (Approved)

ООО "УСПЕХ"

Дмитриева

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

| № п.ц. | 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 113/13 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (50) | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 0,01 | 0,01 | 2,50 | | 11,50 | 12,00 | 7,00 | 0,30 |
| 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 |
| 386/13 | КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(70) | 70 | 11,14 | 10,08 | 7,37 | 164,78 | 0,06 | 0,12 | 0,21 | 21,2 | 11,51 | 123,31 | 17,36 | 5,00 |
| 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:

20,99 19,57 77,41 569,75 0,26 0,27 20,04 66,2 68,16 248,08 63,42 13,50

ПОЛДНИК

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн., ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|-------|---------------------|------|-------|-----------------|--------------|------|-------|--------|--------|--------|-------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| 592/13 | "ГРЕБЕШОК" ИЗ ПРОЖЖЕВОГО ТЕСТА(60) | 60 | 5,59 | 1,91 | 53,40 | 253,18 | 0,10 | 0,03 | 0,08 | 6,3 | 12,38 | 50,33 | 9,87 | 0,88 | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | 11,79 | 7,31 | 71,20 | 397,78 | 0,21 | 0,39 | 11,48 | 46,3 | 268,38 | 241,33 | 46,87 | 3,28 | | | | | | |

УЖИН

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 319/13 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150) | 150 | 31,97 | 12,96 | 22,75 | 335,50 | 0,09 | 0,44 | 0,77 | 53,5 | 182,70 | 271,79 | 41,21 | 7,87 |
| 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: | | | 36,68 | 14,69 | 65,42 | 540,56 | 0,17 | 0,54 | 1,42 | 58,5 | 200,86 | 314,63 | 57,99 | 18,97 |
| Итого за день: 0,00 руб. | | | 81,66 | 56,58 | 276,90 | 1943,34 | 0,85 | 1,42 | 36,14 | 246,1 | 719,52 | 990,18 | 220,36 | 55,29 |

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 16,12 | 21,55 | 21,15 | 21,06 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,68 | 0,14 | 3,67 | 2,21 |
| Обед: 30-35 % | 28,81 | 28,23 | 29,98 | 30,02 |
| Полдник: 10-15 % | 16,15 | 10,59 | 25,89 | 20,26 |
| Ужин: 20-25 % | 50,30 | 21,29 | 24,18 | 27,76 |
| Итого за день: 85-105 % | 112,07 | 81,81 | 104,87 | 101,32 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,5

Зав. производством



Калькулятор





День 5



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

| № п.п. | 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 РЖАНОВАЯ 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 | 0,00 | 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|-------|
| 34/2011 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ | 60 | 0,64 | 6,12 | 3,31 | 70,90 | 0,01 | 0,01 | 11,46 | | 18,34 | 12,13 | 7,01 | 0,72 |
| 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 |
| 417/13 | БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ(80) | 80 | 13,01 | 6,57 | 8,33 | 144,55 | 0,08 | 0,13 | 1,46 | 25,8 | 14,19 | 19,26 | 16,27 | 5,05 |
| 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: | | | 22,13 | 23,69 | 82,43 | 631,44 | 0,39 | 0,37 | 59,94 | 79,4 | 105,72 | 211,75 | 94,96 | 15,02 |

ПОЛДНИК

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|------|-------|----------------|--------------|------|-------|--------|-------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | |
| 608/13 | ПРЯНИК(30) | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,77 | 0,02 | 0,01 | | | | | 3,30 | 15,00 | 2,70 | 0,24 | | | | |
| 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 | | | | |
| Итого по подменю: | | | 7,77 | 6,81 | 41,70 | 259,17 | 0,13 | 0,33 | 12,60 | 20,0 | 47,30 | 26,20 | 39,70 | 42,44 | | | | | | |

УЖИН

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 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: | | | 17,64 | 21,59 | 38,47 | 418,75 | 0,16 | 0,56 | 0,80 | 300,9 | 76,78 | 235,44 | 30,21 | 15,89 |

Итого за день : 0,00 руб. 61,22 66,30 237,01 1789,57 0,91 1,67 78,34 459,4 306,22 626,64 223,08 121,90

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 18,34 | 20,42 | 23,43 | 22,31 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,68 | 0,14 | 3,67 | 2,21 |
| Обед: 30-35 % | 30,30 | 34,33 | 33,23 | 33,99 |
| Полдник: 10-15 % | 10,64 | 9,87 | 15,16 | 13,20 |
| Ужин: 20-25 % | 24,22 | 31,29 | 15,78 | 22,34 |
| Итого за день: 85-105 % | 84,19 | 96,06 | 91,28 | 94,06 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,1

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)



"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

/ 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|
| 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| 112/13 | ПОМИДОР ПОРЦ. | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,70 | 0,03 | 0,02 | 12,50 | | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| 149/13 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ый ВАРИАНТ)(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 |
| 327/2021 | ГРУЛШ 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: | | | 33,96 | 45,40 | 99,58 | 942,79 | 0,57 | 0,27 | 32,26 | 65,6 | 75,02 | 341,31 | 179,34 | 8,17 |

ПОЛДНИК

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|------|-------|----------------|--------------|------|-------|--------|-------|-------|-------|--------------------------|------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 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 | | |
| 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. 80,30 82,35 282,46 2192,06 1,23 0,98 79,63 190,2 233,41 853,52 358,39 61,48

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 15,77 | 20,59 | 19,52 | 19,79 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,68 | 0,14 | 3,67 | 2,21 |
| Обед: 30-35 % | 48,21 | 69,01 | 37,84 | 50,21 |
| Полдник: 10-15 % | 15,11 | 12,80 | 21,76 | 18,49 |
| Ужин: 20-25 % | 30,25 | 24,58 | 25,35 | 26,47 |
| Итого за день: 85-105 % | 110,01 | 127,13 | 108,14 | 117,16 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7

Зав. производством  / /

Калкулятор  / /



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 7



| № п/п | 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(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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|--------|-------|------|
| 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 |
| 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 |
| 417/13 | ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ(80) | 80 | 13,01 | 6,57 | 8,33 | 144,55 | 0,08 | 0,13 | 1,46 | 25,8 | 14,19 | 19,26 | 16,27 | 5,05 |
| 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 |
| 538/13 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(200) | 200 | 0,32 | 0,14 | 19,48 | 80,46 | 0,01 | 0,03 | 130,00 | | 6,05 | 1,60 | 1,60 | 0,31 |
| 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: | | | 23,04 | 20,64 | 94,40 | 655,55 | 0,30 | 0,29 | 156,22 | 77,8 | 83,94 | 165,72 | 63,73 | 8,67 |

ПОДПИСК

| N рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|----------------------|-------|---------------------|------|-------|----------------|--------------|------|-------|--------|-------|-------|-------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | |
| 572/13 | ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ | 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 | | | | | | |

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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|-------|
| 319/13 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150) | 150 | 31,97 | 12,96 | 22,75 | 335,50 | 0,09 | 0,44 | 0,77 | 53,5 | 182,70 | 271,79 | 41,21 | 7,87 |
| 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: 36,68 14,69 65,42 540,56 0,17 0,54 1,42 58,5 200,86 314,63 57,99 18,97

Итого за день: 0,00 руб. 87,90 67,38 282,44 2087,60 0,96 1,66 183,21 282,2 549,09 772,49 257,96 116,41

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 21,10 | 25,83 | 21,22 | 23,19 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,68 | 0,14 | 3,67 | 2,21 |
| Обед: 30-35 % | 31,56 | 29,91 | 34,33 | 33,40 |
| Полдник: 10-15 % | 17,62 | 20,58 | 19,93 | 20,30 |
| Ужин: 20-25 % | 50,30 | 21,29 | 22,40 | 26,77 |
| Итого за день: 85-105 % | 121,26 | 97,75 | 101,55 | 105,86 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,2

Зав. производством  / /

Калкылымор  / /



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 8



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

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 274/13 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(170) | 170 | 4,68 | 5,81 | 28,36 | 184,51 | 0,06 | 0,17 | 1,30 | 26,8 | 17,27 | 40,66 | 27,14 | 20,34 |
| 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: | | | 8,38 | 11,56 | 56,24 | 362,52 | 0,11 | 0,27 | 1,95 | 51,8 | 31,50 | 61,73 | 38,06 | 30,74 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| 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 |
| 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 |
| 386/13 | КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70 | 70 | 10,54 | 20,32 | 7,37 | 254,48 | 0,02 | 0,03 | 0,21 | 21,2 | 6,09 | 10,13 | 4,12 | 3,38 |
| 428/13 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ(130) | 130 | 3,45 | 4,61 | 14,72 | 114,21 | 0,07 | 0,09 | 71,05 | 23,6 | 79,61 | 62,39 | 32,57 | 1,25 |
| 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: | | | 29,50 | 32,74 | 86,21 | 757,41 | 0,42 | 0,36 | 105,45 | 65,1 | 160,23 | 348,37 | 137,96 | 8,69 |

ПОДПИСАНИЕ

| № 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 | | | | |
| 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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------|-------|-------------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 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 | |
| 182/2016 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 130 | 2,23 | 2,51 | 13,84 | 86,87 | 0,06 | 0,02 | | 12,4 | 8,74 | 53,13 | 12,00 | 0,89 | |
| 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: | 27,29 | 17,73 | 60,09 | 508,99 | 0,48 | 2,57 | 40,35 | 9389,6 | 58,14 | 477,37 | 46,28 | 10,01 |

Итого за день : 0,00 руб. 75,78 72,85 257,62 1989,04 1,17 3,59 151,21 9556,0 506,43 1115,50 261,50 52,58

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 11,48 | 16,75 | 20,45 | 18,47 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,68 | 0,14 | 3,67 | 2,21 |
| Обед: 30-35 % | 40,41 | 47,45 | 31,35 | 38,58 |
| Полдник: 10-15 % | 13,85 | 15,54 | 16,36 | 16,14 |
| Ужин: 20-25 % | 37,38 | 25,70 | 21,85 | 25,93 |
| Итого за день: 85-105 % | 103,81 | 105,58 | 93,68 | 101,33 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

Зав. производством _____ / /

Калькулятор _____ / /



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 9



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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----|-------------------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----|-------------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 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 | |
| 147/13 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200) | 200 | 1,75 | 5,43 | 7,79 | 86,99 | 0,06 | 0,05 | 25,03 | 8,0 | 34,22 | 42,78 | 18,56 | 0,65 | |
| 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 | |
| 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: | 22,29 | 36,56 | 78,90 | 733,80 | 0,36 | 0,25 | 74,85 | 32,0 | 95,23 | 228,15 | 90,11 | 5,16 |

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 |
|--------|--------------|----|------|------|-------|--------|------|------|--|--|-----|------|-------|------|------|

| 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 | | | | | |
| 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| 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-РЫЙ 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. 80,20 78,20 254,29 2041,72 0,83 1,07 94,02 264,5 413,47 835,55 241,33 55,82

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 19,78 | 25,04 | 20,65 | 22,44 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,68 | 0,14 | 3,67 | 2,21 |
| Обед: 30-35 % | 30,53 | 52,99 | 30,32 | 38,29 |
| Полдник: 10-15 % | 14,59 | 12,09 | 20,41 | 17,43 |
| Ужин: 20-25 % | 39,19 | 23,48 | 20,51 | 24,75 |
| Итого за день: 85-105 % | 104,78 | 113,74 | 95,56 | 105,11 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"

И. И. МАТОВ
"Детский сад № 369"
г. Пермь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 10



| № п/п. | 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(150) | 150 | 31,97 | 12,96 | 22,75 | 335,50 | 0,09 | 0,44 | 0,77 | 53,5 | 182,70 | 271,79 | 41,21 | 7,87 |
| 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: | | | 40,53 | 24,10 | 63,82 | 634,21 | 0,20 | 0,75 | 3,21 | 100,3 | 217,14 | 295,30 | 71,68 | 45,81 |

| 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 | 60 | 0,64 | 6,12 | 3,31 | 70,90 | 0,01 | 0,01 | 11,46 | | 18,34 | 12,13 | 7,01 | 0,72 |
| 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 | КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(80) | 80 | 12,99 | 6,57 | 8,27 | 144,27 | 0,08 | 0,13 | 1,46 | 25,8 | 14,17 | 19,19 | 16,25 | 5,05 |
| 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 | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,03 | 0,01 | | | 5,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 |
| Итого по подменю: | | | 23,04 | 20,96 | 86,11 | 625,34 | 0,29 | 0,24 | 24,46 | 68,8 | 64,47 | 154,10 | 56,03 | 8,19 |

| № рецеп. | 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 | | | |
| 435/2011 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ(60) | 60 | 4,11 | 6,63 | 41,23 | 240,99 | 0,06 | 0,05 | 0,08 | 39,9 | 10,99 | 37,20 | 6,60 | 1,75 | | | |
| 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 | | | | |
| Итого по подменю: | | | 10,11 | 12,03 | 60,43 | 390,39 | 0,17 | 0,37 | 12,68 | 59,9 | 54,99 | 48,40 | 43,60 | 43,95 | | | |

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. | | | 81,88 | 69,85 | 272,52 | 2046,13 | 0,86 | 1,58 | 81,33 | 247,1 | 411,04 | 627,99 | 232,77 | 113,66 |

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 % | 55,78 | 34,93 | 23,26 | 32,38 |
| 2-ой завтрак: 5 % | 0,68 | 0,14 | 3,67 | 2,21 |
| Обед: 30-35 % | 31,56 | 30,38 | 33,16 | 32,89 |
| Полдник: 10-15 % | 13,85 | 17,43 | 21,97 | 19,89 |
| Ужин: 20-25 % | 10,64 | 18,10 | 20,52 | 18,80 |
| Итого за день: 85-105 % | 112,52 | 100,99 | 102,58 | 106,16 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4

Зае. производством



Калькулятор

