

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

Детский сад № 369 г. Перми

  
/И.В. Корнина/

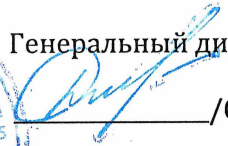
МП



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»

Генеральный директор

  
/О.Н. Дмитриева/

МП



## Примерное десятидневное меню

Период: Осень-Зима 2023-2024 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.

"Согласовано"

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

/Дмитриева О.Н./

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 508/13	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
ТТК 69/18	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
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81	0,06	0,03	9,25		6,84	29,34	10,85	0,45
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
ТТК № 26	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ(ПАРОВОЙ)(70)	70	16,83	15,16	4,62	222,22	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:			27,00	25,97	96,38	727,22	0,33	0,35	104,43	76,8	136,61	313,34	89,65	5,43

**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	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(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			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. 70,83 54,90 269,74 1856,24 1,00 1,36 142,90 236,9 521,05 961,52 278,63 59,75

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	22,20	21,88	23,88	23,08
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	50,00	43,28	36,93	40,40
Полдник: 15 %	18,43	9,70	16,37	14,61
Ужин: 25 %	39,61	16,47	22,31	22,63
Итого за день: 100 %	131,17	91,50	103,35	103,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,8

Зав. производством  \_\_\_\_\_

Калькулятор  //

"Согласовано"

*Колл* / И.В. Корсаева /

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

/Дмитриева О.Н./



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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
ТТК 64/18	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
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (50)	50	0,57	5,13	5,36	69,84	0,02	0,02	10,65		14,79	14,55	9,04	0,44
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:			27,67	28,83	73,84	655,35	0,39	0,38	58,14	48,3	109,65	218,32	110,08	6,04
<b>ПОЛДНИК</b>														
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

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
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

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 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 №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: 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. 100,80 102,26 235,66 2265,94 1,25 4,49 106,23 10756,0 490,53 1201,77 271,74 97,80

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	50,15	63,93	13,44	32,99
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	91,00	66,53	28,33	47,30
Полдник: 15 %	29,94	16,28	16,14	17,84
Ужин: 25 %	54,41	42,00	28,54	35,68
Итого за день: 100 %	226,43	188,92	90,33	136,22

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 1,9

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

*Колл* / *И.В. Коркина*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

*Дмитриева О.Н.*

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
ТТК 69/18	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
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
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
139/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(200)	200	1,93	4,93	13,66	106,74	0,09	0,06	13,42	4,0	17,20	59,84	21,04	0,78
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:			26,49	21,92	88,76	658,28	0,45	0,43	179,55	69,3	111,83	418,45	124,21	10,84

**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
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(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 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

329/2021	БИГУС .(200)	200	15,80	27,29	8,92	344,47	0,06	0,08	69,78		77,81	58,81	31,22	1,09
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,24	41,28			2,76		3,09	1,54	0,84	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: 19,16 27,78 43,81 501,83 0,12 0,10 72,54 91,65 103,10 41,81 2,22

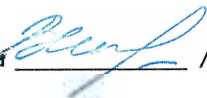
Итого за день: 0,00 руб. 64,92 69,61 250,45 1887,85 0,76 0,82 265,87 123,2 266,23 629,57 222,10 45,43

### 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 %	49,19	36,87	33,70	36,51
Полдник: 15 %	19,72	13,90	21,50	19,01
Ужин: 25 %	35,48	46,30	16,79	27,88
Итого за день: 100 %	120,57	116,35	97,64	106,00

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,9

Зав. производством



Калькулятор

 //

"Согласовано"

*И.В. Коршикова*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

*Дмитриева О.Н.*

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
ТТК 64/18	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
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
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	10,54	20,32	7,37	254,48	0,02	0,03	0,21	21,2	6,09	10,13	4,12	3,38
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 527/13	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:			20,39	29,81	77,41	659,45	0,22	0,18	20,04	66,2	62,74	134,90	50,18	11,88

**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	Mg	Fe
455/2011	ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ	60	4,28	5,87	24,05	166,14	0,07	0,06	14,38	32,7	25,71	50,87	11,30	0,72
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: 9,88 10,87 33,45 271,14 0,15 0,36 16,98 52,7 53,71 51,07 39,30 40,72

### 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
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 37,08 15,09 75,22 584,96 0,20 0,56 11,42 58,5 216,86 325,63 66,99 21,17

Итого за день: 0,00 руб. 79,55 70,78 248,95 1950,80 0,78 1,32 51,64 252,6 515,43 697,74 208,55 93,31

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,67	24,85	20,22	21,78
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	37,76	49,68	29,66	36,64
Полдник: 15 %	18,30	18,12	12,82	15,06
Ужин: 25 %	68,67	25,15	28,82	32,50
Итого за день: 100 %	147,31	117,97	95,38	108,38

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

*И. В. Корнилова*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

*Дмитриева О.Н.*



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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
ТТК 69/18	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
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,68	6,15	6,43	83,81	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
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	25,66	13,11	8,41	254,23	0,08	0,13	1,46	25,8	14,20	19,28	16,27	5,06
182/2016	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	150	1,65	2,84	17,14	100,76	0,02	0,01		14,4	2,71	35,73	11,55	0,24
ТТК 528/13	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:			33,21	27,07	81,26	701,41	0,26	0,26	35,75	64,2	90,25	177,69	78,01	9,13
<b>ПОЛДНИК</b>														

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
608/13	ПРЯНИК	40	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,01			4,40	20,00	3,60	0,32
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(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			8,36	7,28	49,20	295,76	0,14	0,33	12,60	20,0	48,40	31,20	40,60	42,52

### 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. 73,58 76,36 248,94 1977,13 0,82 1,60 56,79 444,2 306,16 626,74 227,09 116,47

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


Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,41	23,52	24,64	24,27
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	61,50	45,12	31,13	38,97
Полдник: 15 %	15,48	12,13	18,85	16,43
Ужин: 25 %	33,94	46,33	16,89	27,76
Итого за день: 100 %	136,26	127,27	95,38	109,84

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"

*Koff* / *И. В. Корсаков*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

*Дмитриева О.Н.*

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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)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
ТТК 69/18	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:			11,32	14,45	52,15	383,90	0,24	0,35	2,60	56,8	55,70	127,00	70,83	41,94
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
112/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
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
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 526/13	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:			33,76	45,35	98,63	937,74	0,56	0,26	23,26	65,6	76,52	343,31	176,34	7,97

**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	Mg	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(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 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. 80,43 82,58 283,00 2196,81 1,22 0,98 70,76 191,2 236,60 856,84 357,64 63,33

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,76	24,15	21,11	22,09
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	62,52	75,58	39,50	53,09
Полдник: 15 %	20,43	14,72	22,93	20,16
Ужин: 25 %	40,89	28,27	26,71	28,87
Итого за день: 100 %	146,52	142,88	114,11	126,62

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,8

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

"Согласовано"

*И. В. Корниенко*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

*Дмитриева О.Н.*

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	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 508/13	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
ТТК 64/18	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

**СБЕД**

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
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	13,00	6,58	8,35	144,58	0,08	0,13	1,46	25,8	14,20	19,28	16,27	5,06
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
117/03	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,58	0,18	14,38	61,38	0,01		0,75		20,00	20,75	25,50	0,75
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: 23,28 23,14 86,74 648,18 0,31 0,26 37,56 77,8 99,15 178,26 84,52 8,91

**ПОЛДНИК**



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г											
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	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

Итого по подменю:

12,05 13,69 44,98 351,29 0,21 0,43 11,07 60,7 48,36 75,27 48,43 46,37

### 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
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю:

37,08 15,09 75,22 584,96 0,20 0,56 11,42 58,5 216,86 325,63 66,99 21,17

Итого за день: 0,00 руб.

88,14 69,88 274,78 2080,23 0,97 1,63 64,55 282,2 564,30 785,03 278,75 116,65

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,20	29,77	22,12	25,14
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	66,56	49,45	33,26	42,10
Полдник: 15 %	22,31	22,82	17,23	19,52
Ужин: 25 %	68,67	25,15	28,82	32,50
Итого за день: 100 %	186,67	127,35	105,30	121,66

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

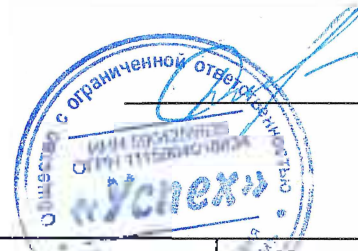
"Согласовано"

*Кеф* / *И.В. Корнеева*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

*Дмитриева О.Н.*



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	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 №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
ТТК 69/18	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**

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
159/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(200)	200	6,33	11,76	13,55	185,35	0,09	0,11	17,02	12,0	26,72	123,11	34,42	1,23
ТТК 386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ (70)	70	20,77	20,92	7,37	300,83	0,06	0,12	0,21	21,2	11,51	123,31	17,36	5,00
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: 35,30 41,27 83,50 846,58 0,38 0,42 105,28 56,8 153,24 410,11 125,33 10,19

**ПОЛДНИК**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
432/11	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

354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	14,95	7,10	34,25	260,70	0,41	1,47	58,41	4969,6	29,96	309,37	55,67	6,00
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР)(30)	30	1,01	1,85	2,49	30,68	0,02	0,05	0,39	9,0	4,83	1,77	4,44	6,02
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: 19,32 9,44 71,67 448,88 0,49 1,54 61,56 4978,6 48,66 355,45 70,72 13,16

Итого за день: 0,00 руб. 75,09 72,96 269,95 2036,66 1,22 2,62 172,06 5135,5 499,35 1104,78 278,47 55,41

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,26	19,05	22,87	21,17
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	47,54	58,75	31,99	41,88
Полдник: 15 %	18,72	17,87	17,23	17,60
Ужин: 25 %	35,78	15,73	27,46	24,94
Итого за день: 100 %	121,22	111,57	103,43	108,00

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Зав. производством  / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор  //

"Согласовано"

*М.В. Корнилова*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

*Дмитриева О.Н.*

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
ТТК 64/18	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
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
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 526/13	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
<b>ПОЛДНИК</b>														
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			Калории, ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00								
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			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. 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 %	26,74	28,80	21,75	24,47
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	41,28	60,93	31,94	41,76
Полдник: 15 %	19,72	13,90	21,50	19,01
Ужин: 25 %	52,98	27,00	21,61	26,99
Итого за день: 100 %	141,65	130,80	100,68	114,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Согласовано"

*Челф* / *И.В. Корнеева*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

*Дмитриева О.Н.*



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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
ТТК 69/18	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
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
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
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	25,65	13,11	8,36	254,00	0,08	0,12	1,46	25,8	14,18	19,21	16,26	5,06
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 527/13	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



№ 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: 36,57 27,56 89,14 750,83 0,31 0,26 47,65 68,8 85,67 172,14 64,15 8,03

### ПОЛДНИК

583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(60)	60	4,59	7,13	38,17	235,24	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60
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

Итого по подменю: 10,19 12,13 47,57 340,24 0,16 0,34 2,60 59,0 38,74 44,46 35,21 40,60

### 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
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 8,10 13,06 61,86 397,29 0,22 0,23 48,98 18,0 83,44 134,19 66,46 16,51

Итого за день: 0,00 руб. 95,89 76,95 272,49 2165,87 0,90 1,59 104,44 246,1 431,99 653,09 241,50 112,35

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	75,41	40,17	24,51	35,31
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	44,28	35,03	36,06	36,74
Полдник: 15 %	18,87	20,22	18,23	18,90
Ужин: 25 %	15,13	21,48	23,70	22,00
Итого за день: 100 %	154,61	117,07	106,36	115,36

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ //





# ООО "УСПЕХ"

## Ведомость контроля за рационом питания за период Осень-Зима 2023-2024 г.

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	Отклоне- ние 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	30,50			25,00			30,50			10,60	-3,6
													11,00	
26. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	89,50	75,00	75,00	88,30	90,00	75,00	90,00	88,30	75,00	84,90			83,10	3,9
													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	24,80	129,00	24,00	8,30	98,40	16,00	11,00	5,20	52,40	14,20			38,33	-4,2
													40,00	

### Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал		
		76,75	72,26	260,84	2000,69	
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
	1204,60	3018,32	424,51	260,58	835,26	81,61
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	
	1793,29	0,96	1,73	11,30	112,92	

Рекомендации по корректировке меню: \_\_\_\_\_

Подпись медицинского работника и дата: Дудя Дударева Е.А. "26" 09 2023 г.

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: И.В. Корнеев "26" 09 2023 г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: И.В. Шадрин "26" 09 2023 г.