

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

Детский сад № 369 г. Перми

 /И.В. Корнина/


МП



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»

Генеральный директор

 /О.Н. Дмитриева/



## Примерное десятидневное меню

Период: Осень-Зима 2023-2024 г.

1 ступень (от 1 года 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.

"Согласовано"

*И. В. Корнилова*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"



*Дмитриева О.Н.*

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг <sub>экв</sub>				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,44	5,02	28,08	179,24	0,12	0,15	0,98	22,7	23,53	79,52	28,50	16,34
ТТК 508/13	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
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:			10,75	12,04	56,33	376,58	0,19	0,30	2,09	51,2	45,91	117,64	55,35	34,31
<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 (40)	40	0,77	2,15	5,97	46,25	0,04	0,03	7,40		5,47	23,47	8,68	0,36
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
ТТК № 26	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ(ПАРОВОЙ)(60)	60	8,69	9,46	3,97	135,79	0,02	0,08		46,8	11,09	37,69	3,11	0,51
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:			16,34	17,96	75,96	530,81	0,24	0,24	79,40	66,8	101,71	187,45	63,08	3,39

**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
	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

Итого по подменю:

7,36 4,74 21,44 157,86 0,10 0,32 1,26 36,0 220,80 180,20 28,80 0,50

### 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
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	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:

16,52 8,35 55,45 363,03 0,26 0,23 29,91 51,1 62,67 234,12 71,37 10,42

Итого за день: 0,00 руб.


51,47 43,19 219,28 1471,58 0,80 1,10 114,66 205,1 438,09 726,41 222,60 50,02

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,31	25,60	31,83	29,35
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	38,79	38,21	29,39	33,24
Полдник: 15 %	17,52	10,09	10,56	11,28
Ужин: 25 %	34,43	17,77	27,10	25,21
Итого за день: 100 %	118,24	91,87	103,85	102,17

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

Зав. производством:

 / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор

 //

"Согласовано"

*И. В. Корнико*

"Утверждаю"

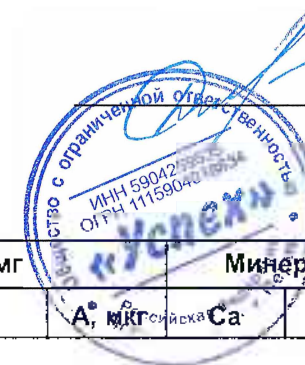
ООО "УСПЕХ"

*Дмитриева О.Н.*

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (140)	140	12,55	18,42	3,28	229,09	0,08	0,47	0,70	263,0	57,45	168,55	17,88	12,95
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)170	170	2,80	2,38	12,66	83,26	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
ТТК 64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45	0,04	0,05	0,07	41,0	104,90	79,00	8,90	0,44
Итого по подмену:			20,02	28,34	31,43	460,80	0,16	0,65	1,88	312,5	176,68	258,77	45,91	30,79
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подмену:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>ОБЕД</b>														
5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,34	3,08	3,21	41,91	0,01	0,01	6,39		8,87	8,73	5,42	0,26
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 подмену:			16,60	19,31	68,22	513,05	0,32	0,27	52,42	26,5	84,80	186,17	88,05	7,77
<b>ПОЛДНИК</b>														



№ 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

311/2016	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(180)	180	24,22	13,17	26,93	323,10	0,39	2,56	41,79	9338,5	35,51	443,38	39,70	8,73
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. 77,26 69,19 200,54 1733,76 1,05 3,84 100,09 9717,9 371,80 1014,25 218,40 80,20

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	47,67	60,30	15,48	32,91
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	62,14	51,53	33,63	42,53
Полдник: 15 %	31,62	16,79	17,28	18,88
Ужин: 25 %	63,95	28,83	27,44	32,30
Итого за день: 100 %	206,57	157,66	98,81	129,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,3

Зав. производством  \_\_\_\_\_

Калькулятор  \_\_\_\_\_

"Согласовано"

*Челф* / И. В. Корниенко

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

*Дмитриева О.Н.*

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
226/13	КАША "ДРУЖБА"(140)	140	3,63	4,75	19,55	135,47	0,07	0,12	0,93	21,5	13,84	34,31	21,45	14,61
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,15	59,75	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31	9,03
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: 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**

51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (40)	40	0,57	2,04	3,34	33,98	0,01	0,02	3,80		14,06	16,38	8,36	0,53
64/2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(180)	180	1,89	5,16	11,71	100,83	0,09	0,06	12,09	7,2	19,58	56,99	22,00	0,79
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
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: 20,19 17,72 66,12 504,63 0,34 0,37 148,75 84,0 104,61 330,94 112,70 10,13

**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	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,0	5,80	18,00	4,00	0,42
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70								
Итого по 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	20,61	35,24	12,30	448,80	0,06	0,13	43,69	39,1	57,51	55,54	21,86	6,30
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(95)	95	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:			24,35	37,25	50,87	636,06	0,14	0,20	55,53	45,1	86,87	102,53	41,81	13,31

Итого за день: 0,00 руб. 60,93 71,91 209,76 1729,69 0,63 0,80 207,80 177,1 231,62 513,84 194,17 49,27

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,38	21,91	25,03	23,22
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	48,07	37,70	32,57	36,05
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	57,98	79,26	26,87	46,48
Итого за день: 100 %	145,33	152,83	107,42	125,90

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



"Согласовано"

*Челф* / И.В. Корнилова

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

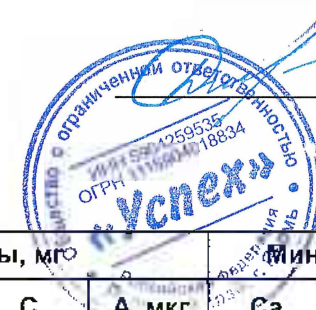
/Дмитриева О.Н./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
ТТК 64/18	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
<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	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
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 331/18	БИФШТЕКС МЯСНОЙ 60	60	11,88	22,58		250,77						0,02		
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 527/13	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:			19,89	30,79	58,27	589,79	0,16	0,13	16,97	39,1	45,86	103,51	38,26	7,49

**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
455/2011	ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ (50)	50	3,57	4,89	20,04	138,45	0,06	0,05	11,98	27,2	21,42	42,40	9,42	0,60
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: 7,77 8,64 27,09 217,20 0,12 0,28 13,93 42,2 42,42 42,55 30,42 30,60

### 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(95)	95	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. 64,87 63,53 201,33 1636,47 0,62 1,01 44,57 186,9 381,13 531,35 164,88 72,87

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	23,31	26,83	23,96	24,80
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	47,45	65,34	28,68	42,08
Полдник: 15 %	18,50	18,38	13,34	15,51
Ужин: 25 %	64,33	24,23	26,56	30,44
Итого за день: 100 %	154,79	135,00	97,52	115,91

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,0

Зав. производством  /

Калькулятор  //

"Согласовано"

*Шеф* / *И. В. Кермица*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

*Дмитриева О.Н.*

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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: 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**

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(40)	40	0,46	4,10	4,28	55,87	0,01	0,02	8,52		11,83	11,64	7,23	0,35
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	25,42	18,74	2,02	278,40	0,07	0,17	1,38	80,2	18,61	34,19	14,98	4,52
182/2016	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.(110)	110	1,53	2,10	15,95	88,81	0,02	0,01		10,4	2,34	33,03	10,75	0,22
ТТК 527/13	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: 31,35 29,31 61,18 633,82 0,20 0,28 28,87 112,2 80,11 165,47 66,37 7,82

**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
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(95)	95	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

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (40)	40	0,46	4,14	3,73	54,00	0,02	0,03	1,76		9,54	19,44	13,38	0,25
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,45	19,77	3,52	245,84	0,09	0,51	0,75	282,1	61,59	180,69	19,17	13,89
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			15,79	24,21	31,11	405,52	0,14	0,55	2,51	282,1	78,05	227,87	38,98	14,90

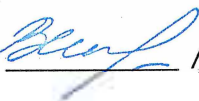
Итого за день: 0,00 руб. 65,45 71,80 193,38 1681,45 0,66 1,45 47,54 464,5 267,08 555,74 190,13 99,00

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

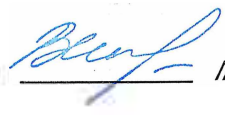
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,69	27,89	29,37	28,91
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	74,64	62,36	30,14	45,27
Полдник: 15 %	13,71	10,79	15,45	13,87
Ужин: 25 %	37,60	51,51	15,33	28,97
Итого за день: 100 %	155,83	152,77	95,26	120,10

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,0

Зав. производством

 / \_\_\_\_\_

Калькулятор

 //

"Согласовано"

*Челф* / *И. В. Корнеев*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

*Дмитриева О.Н.*

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(150)	150	5,06	6,38	19,29	154,76	0,15	0,16	1,15	24,0	28,20	81,85	39,19	18,62
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,79	2,38	12,67	83,27	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
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:			10,15	13,26	47,45	349,65	0,22	0,31	2,26	52,5	49,43	114,07	62,22	36,39
<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	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАР)(180)	180	4,51	3,06	16,03	109,66	0,18	0,07	12,78	14,4	30,51	84,40	31,03	1,53
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 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.(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:			18,50	23,38	65,12	544,99	0,34	0,18	18,66	42,9	58,38	198,59	91,40	7,57

**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(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(95)	95	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. 56,51 54,85 220,43 1601,28 0,88 0,78 59,20 149,4 191,51 608,51 240,51 54,82

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	25,26	28,13	24,64	25,81
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	44,05	49,74	34,28	40,21
Полдник: 15 %	21,62	14,55	22,56	20,07
Ужин: 25 %	48,17	28,21	28,75	30,97
Итого за день: 100 %	140,29	120,85	115,20	120,16

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

"Согласовано"

*Кеф* / *г.в. Кармина* /

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

/Дмитриева О.Н./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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)(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
ТТК 64/18	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:			13,52	15,91	55,49	419,10	0,24	0,32	2,27	73,1	141,27	167,24	68,51	35,67
<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>														
4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	40	0,43	4,10	2,53	48,74	0,01	0,01	10,78		12,35	8,16	4,70	0,47
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	26,58	15,79	3,20	261,22	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
117/03	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА(180)	180	0,52	0,16	21,94	91,24	0,01		0,68		18,27	18,68	22,95	0,70
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:			34,70	28,88	75,13	699,23	0,24	0,24	30,25	83,2	83,74	143,17	74,14	9,97

**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
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(95)	95	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

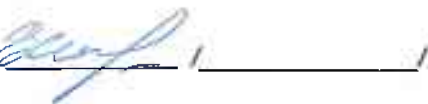
Итого за день: 0,00 руб. 85,34 66,91 232,31 1872,60 0,81 1,35 53,56 247,7 434,27 608,85 237,95 105,21

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

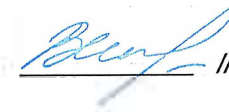
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	32,19	33,85	27,33	29,94
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	82,62	61,45	37,01	49,95
Полдник: 15 %	22,95	22,62	16,68	19,27
Ужин: 25 %	64,24	24,23	28,44	31,52
Итого за день: 100 %	203,19	142,36	114,44	133,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"

*Чай*, *И.В. Карменев*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

*/Дмитриева О.Н./*

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,44	5,02	28,08	179,24	0,12	0,15	0,98	22,7	23,53	79,52	28,50	16,34
ТТК №25	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,15	59,75	0,02	0,07	0,59	4,5	6,60	0,06	6,31	9,03
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:			9,00	10,65	54,72	350,61	0,17	0,24	1,57	47,2	37,03	100,58	38,71	25,74
<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 (30)	30	0,58	1,61	4,48	34,69	0,03	0,02	5,55		4,10	17,60	6,51	0,27
159/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(180)	180	5,70	10,58	12,20	166,82	0,08	0,10	15,31	10,8	24,05	110,80	30,98	1,10
ТТК 331/18	БИФШТЕКС МЯСНОЙ(60)	60	25,34	23,37		311,75	0,05	0,12			7,13	148,92	17,42	2,14
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:			37,04	40,06	59,00	744,70	0,28	0,35	86,29	30,8	124,95	381,75	105,88	6,35

**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
432/11	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,55	4,76	30,80	180,21	0,06	0,03	0,05	7,9	7,88	32,87	5,83	1,27
535/13	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15

Итого по подменю: 7,90 8,51 36,80 255,36 0,12 0,29 1,10 37,9 187,88 167,87 26,83 1,42

### УЖИН

354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ(180)	180	13,45	6,47	30,82	235,27	0,37	1,32	52,54	4467,9	26,99	278,33	50,08	5,39
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР) (30)	30	1,01	1,85	2,79	31,88	0,02	0,05	0,39	9,0	4,84	1,77	4,44	6,02
ТТК №22	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ).	180	0,06	0,01	9,25	37,28			2,48		2,80	1,40	0,77	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 17,16 8,71 62,58 397,29 0,43 1,39 55,41 4476,9 43,23 315,70 63,09 12,32

Итого за день: 0,00 руб. 71,60 68,03 223,20 1791,26 1,01 2,28 146,37 4592,8 400,09 972,90 238,51 47,23

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	21,52	22,66	26,97	25,06
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	88,19	85,00	29,00	53,09
Полдник: 15 %	19,17	18,26	18,02	18,27
Ужин: 25 %	40,86	18,53	33,00	29,64
Итого за день: 100 %	170,93	144,66	111,97	129,15

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

*Челф* / *И. В. Корнеева*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

*Дмитриева О.Н.*

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,57	4,97	23,99	159,02	0,07	0,13	1,03	23,1	16,78	20,85	15,29	16,15
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,79	2,38	12,67	83,27	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11,22	19,13	17,40
ТТК 64/18	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: 12,03 14,89 52,15 390,74 0,15 0,31 2,21 72,6 136,01 111,07 43,32 33,99

2-ой ЗАВТРАК

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

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

ОБЕД

51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (40)	40	0,57	2,04	3,34	33,98	0,01	0,02	3,80		14,06	16,38	8,36	0,53
82/2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	180	1,56	4,89	6,74	77,17	0,05	0,04	25,53	7,2	36,32	38,76	17,33	0,58
334/2021	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ.	180	18,69	32,86	23,53	464,67	0,18	0,12	29,14	23,9	17,52	92,92	33,97	1,41
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)(30)	30	0,39	1,10	2,48	21,38	0,01	0,01	2,03	6,0	1,55	4,80	2,49	0,13
526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	10,44	43,32	0,01	0,01	3,00		5,03	3,30	2,70	0,68
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 23,21 41,31 61,33 709,94 0,29 0,21 63,50 37,1 81,08 183,86 71,25 4,06

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(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								

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

341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ 150	150	34,93	16,93	15,23	353,00	0,23	0,46	2,04	151,8	90,20	394,44	94,18	22,98
ТТК №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,06	36,26					0,32	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	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: 38,61 17,79 58,25 547,52 0,32 0,50 11,54 151,8 116,47 447,68 112,51 26,16

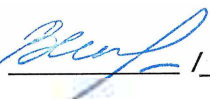
Итого за день: 0,00 руб. 83,05 80,55 218,31 1930,36 0,79 1,04 79,25 263,5 346,36 767,61 235,08 66,03

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	29,21	31,68	25,71	27,99
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	55,26	87,89	32,07	51,79
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	79,07	38,04	30,32	38,56
Итого за день: 100 %	185,45	171,57	111,05	138,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,9

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"

*М.В. Корница*

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

*Дмитриева О.Н.*

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(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
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(30)	30	0,77	1,45	4,92	35,76	0,01	0,04	0,29	7,0	3,74	1,41	3,34	4,53
467/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	0,14	18,90	27,03
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:			30,91	19,28	52,85	508,41	0,16	0,58	2,61	80,1	163,89	221,95	56,38	37,70
<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(40)	40	1,01	4,12	4,17	57,78	0,02	0,02	23,10		26,36	20,10	10,08	0,36
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(180)	180	1,93	2,50	12,04	78,39	0,07	0,05	8,28	15,9	10,79	39,70	13,40	0,57
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ	60	19,25	9,84	6,23	190,47	0,06	0,09	1,09	19,3	10,62	14,37	12,18	3,78
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 527/13	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

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

Итого по подменю: 27,77 21,11 70,74 584,04 0,24 0,20 34,45 57,3 63,11 135,22 49,54 6,11

### ПОЛДНИК

583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,83	5,94	31,83	196,10	0,06	0,03		32,5	8,95	36,78	6,00	0,50
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: 8,87 10,44 40,29 290,60 0,13 0,30 2,34 50,5 34,15 36,96 31,20 36,50

### УЖИН

ТТК № 14	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.150	150	3,54	9,16	15,49	158,57	0,11	0,14	27,39	13,5	41,19	61,76	35,75	9,93
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	1,38	0,76	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09

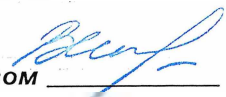
Итого по подменю: 5,86 9,85 48,82 307,32 0,17 0,17 39,37 13,5 65,77 101,29 51,46 12,82

Итого за день: 0,00 руб. 73,91 60,78 222,80 1733,67 0,71 1,26 80,77 201,5 333,92 502,42 192,58 94,53

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	73,60	41,02	26,03	36,32
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	66,12	44,91	34,85	41,72
Полдник: 15 %	21,12	22,21	19,85	20,76
Ужин: 25 %	13,95	20,96	24,05	21,95
Итого за день: 100 %	175,98	129,32	109,75	123,83

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0

Зав. производством  / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор  //









# ООО "УСПЕХ"

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

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

Стр. 3

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека												Среднее за период ----- Норма	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			18,00	22,80			22,50			22,80				8,61	-4,3
														9,00	
26. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	65,60	71,10	60,00	50,00	50,00	71,40	50,00	60,00	65,00	61,10				60,42	0,7
														60,00	
27. ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	45,00	40,00				40,50	1,3
														40,00	
28. ЧАЙ, ВКЛЮЧАЯ ФИТОЧАЙ	0,60	0,50	0,60	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50				0,52	4,0
														0,50	
29. ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ	22,20	91,30	20,80	15,20	103,60	22,00	20,90	26,00	33,80	26,00				38,18	-4,6
														40,00	

### Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал		
	64,24	61,51	214,12	1667,02		
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
	935,52	2552,21	339,93	214,30	687,17	72,01
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	
	1620,69	0,80	1,49	9,36	93,37	

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

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

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: Колп В.В. Корнетов "26" "09" 2023 г.

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