

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

Детский сад № 369 г. Перми

И.В. Корнина/



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»

Генеральный директор

Ю.Н. Дмитриева/



Примерное десятидневное меню

Период: Осень – Зима 2024-2025 гг.

1 ступень (от 1 года до 3-х лет)

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

На основе «Сборника технологических нормативов,

Рецептур базов и кулинарных картелей 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"

№ 01 - Корешок 2/5.1



День 1



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,44	5,02	28,08	179,24	0,12	0,15	0,98	22,7	23,53	79,
ТК 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,
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,
Итого по подменю:			13,07	11,45	56,26	380,31	0,19	0,33	2,16	52,2	142,71	174,

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

ОБЕД

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,
152/2013	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	180	2,02	2,14	14,95	87,13	0,09	0,05	11,88		10,94	45,
329/2021	БИЛГУС 180	180	15,05	26,04	8,04	326,70	0,05	0,07	62,82		70,04	52,
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,05		23,79	95,38					0,23	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.(20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,
Итого по подменю:			19,21	28,51	62,15	582,02	0,18	0,14	76,80		92,91	135,

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мг	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(120)	120	2,75	4,83	18,33	127,76	0,14	0,11	21,81	23,5	14,76	64,16	27,48	4,82			
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-РЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,02	0,01	0,03			
1144/13	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:			17,13	8,42	52,59	354,62	0,25	0,23	22,23	52,9	50,69	235,51	66,51	8,84			
Итого за день : 0,00 руб.			57,27	53,22	202,54	1518,11	0,73	1,03	104,45	141,1	514,11	732,27	215,70	47,71			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	31,12	24,36	27,71	27,17
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	45,74	60,66	30,62	41,57
Полдник: 15 %	17,52	10,09	10,56	11,28
Ужин: 25 %	40,79	17,91	25,91	25,33
Итого за день: 100 %	136,36	113,23	99,77	108,44

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"
 Коф. Корнеев И.В. 11.03.11



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минер
			Б	Ж	У		В1	В2	С	

ЗАВТРАК

171/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР. ЛАПШЕЙ(150)	150	4,20	3,84	14,74	110,36	0,06	0,16	1,37	16,5	17,38	
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ый ВАР)70	170	2,80	2,38	12,66	83,26	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01			20,0	1,20
Итого по подменю:			9,30	10,72	42,89	305,24	0,13	0,31	2,48	45,0	38,61	

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00

ОБЕД

121/2013	КАРА КЕБАБКОВАЯ.(30)	30	0,57	2,67	2,31	35,55	0,01	0,02	2,10		12,30
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
311/2016	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ.(180)	180	22,79	12,87	26,51	313,02	0,37	2,39	39,15	8682,5	34,79
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18	0,03	0,03	5,31		15,69
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60
Итого по подменю:			27,49	20,97	68,51	572,73	0,49	2,50	62,43	8689,7	100,52

ПОДПИСИ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Мг	Fe		
550/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (90)	50	7,55	3,39	23,42	154,37	0,06	0,09	0,04	21,1	31,55	70,19	9,90	0,53			
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:			11,75	7,14	30,47	233,12	0,12	0,32	1,99	36,1	52,55	70,34	30,90	30,53			

УЖИН

412/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(180)	180	20,51	15,72	15,31	284,74	0,11	0,07	17,95	15,49	60,83	26,17	0,93
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	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:			23,15	16,10	44,09	413,86	0,15	0,09	17,95	24,41	95,07	34,00	1,80

Итого за день : 0,00 руб. 72,19 55,03 196,06 1568,25 0,90 3,23 86,85 8770,8 223,09 739,05 194,44 83,75

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	22,14	22,81	21,13	21,80
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	65,45	44,62	33,75	40,91
Полдник: 15 %	27,98	15,19	15,01	16,65
Ужин: 25 %	93,67	63,91	21,72	43,15
Итого за день: 100 %	210,43	146,74	96,58	125,61

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,2

Зав. производством



Калькулятор



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	Мg	Fe										
Итого по подменю:													16,36	16,90	68,26	490,52	0,34	0,28	160,32	38,5	79,11	280,02	88,21	5,04

ПОЛДИНК

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

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 (140)	140	12,55	18,42	3,28	229,09	0,08	0,47	0,70	263,0	57,45	168,55	17,88											
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (20) 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	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	4,60	21,20	5,00	0,62											
Итого по подменю:													15,71	22,95	35,95	413,10	0,14	0,52	4,94	263,0	78,37	223,57	39,82	14,11

Итого за день: 0,00 руб. 48,45 53,16 203,41 1485,67 0,63 1,02 168,83 329,6 197,82 583,36 168,39 45,10

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	17,10	14,36	25,92	21,42
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	38,95	35,85	33,63	35,00
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	37,40	48,83	17,71	29,51
Итого за день: 100 %	115,36	113,00	100,21	106,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2

Зав. производством  /  Калькулятор



"Утвержд.
ООО "УСПЕ"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 4

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

ЗАВТРАК

272/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(140)	140	5,45	5,42	25,38	172,11	0,15	0,13	1,02	21,8	19,48	66,3
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ый ВАРЯНТИ)(180)	180			9,03	36,13					0,30	0,0
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,5
114/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01			20,0	1,5
Итого по подменю:			7,75	9,92	49,90	319,86	0,18	0,15	1,02	41,8	26,68	87,3

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,0
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,0

ОБЕД

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,0
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	42,3
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	9,03	17,41	6,32	218,12	0,02	0,03	0,18	18,1	5,22	8,6
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82	0,07	0,02		19,8	8,45	34,7
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,5
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.(20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,2
Итого по подменю:			16,74	25,93	66,26	565,38	0,19	0,12	17,44	61,3	49,63	122,4

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

ПОЛДНИК

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
115/13	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 полднику:

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
ТТК 438/21	СОУС ОРЕХОВЫЙ(35)	35	0,04	0,04	6,01	24,44			0,79		1,82	1,68	0,71	0,19
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. (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 ужину:

Итого за день: 0,00 руб. 69,18 59,35 232,03 1738,76 0,68 1,12 33,21 199,1 486,13 702,94 169,83 44,68

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	18,45	21,11	24,58	22,85
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	39,86	55,17	32,64	40,38
Полдник: 15 %	19,71	18,91	22,71	21,25
Ужин: 25 %	85,50	30,87	29,39	36,62
Итого за день: 100 %	164,71	126,28	114,30	124,20

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"
 Корпус 1 Корпусов 2/81
 "Городской сад"
 Е.Ильина



"Утверждено"
 ООО "УСПЕ"
 с/д. П.Ильина



День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минерал	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг		Са
ЗАВТРАК												
168/2011	КАША РЯБНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,36	4,86	28,54	179,38	0,12	0,14	0,95	21,7	37,45	11
487/2018	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	1
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	5
Итого по подменю:			14,37	12,52	59,56	408,43	0,20	0,39	2,78	56,2	160,32	19.

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	

ОБЕД

62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (30)	30	0,58	1,61	4,48	34,69	0,03	0,02	5,55		4,10	1
69/2011	СУП С КЛЕЦКАМИ(180)	180	1,93	2,50	12,04	78,39	0,07	0,05	8,28	15,9	10,79	3
417/13	БИТОНЧИКИ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРЫ(60)	60	10,77	5,38	6,23	116,44	0,02	0,03	0,20	1,5	4,38	
428/13	КАЛУГА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84	0,06	0,07	60,12	20,0	67,38	5
ТТК 527/13	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,20	0,16	11,33	47,52	0,01	0,01	5,87		8,35	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	2

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

Итого по подменю:

18,29 13,86 61,36 443,30 0,22 0,19 80,02 37,4 101,60 150,35 61,60 6,71

ПОЛДНИК

608/13	ПРЯНИК(60)	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,01				5,50	25,00	4,50	0,40
534/13	МОЛОКО КИРПИЧНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	21,00	30,00

Итого по подменю:

7,15 6,10 44,55 261,70 0,10 0,24 1,95 15,0 26,50 25,15 25,50 30,40

УЖИН

277/2016	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60/30	10,24	3,50	9,81	111,66	0,07	0,08	0,64	6,6	22,41	112,92	28,20	4,00
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ(10)	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 №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЧИ) 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 РЖАНОЖ 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:

14,64 8,26 50,47 334,77 0,23 0,19 20,63 28,3 42,87 199,48 59,82 9,18

Итого за день: 0,00 руб. 54,95 40,84 226,04 1491,50 0,76 1,02 107,38 137,0 338,29 573,28 205,35 90,38

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	34,21	26,64	29,34	29,17
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	63,40	44,77	30,23	38,66
Полдник: 15 %	17,02	12,98	21,95	18,69
Ужин: 25 %	34,86	17,57	24,86	23,91
Итого за день: 100 %	150,69	102,17	111,35	113,53

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"
 4 Коп. 16.08.2021

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ п/п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг		Минераль		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са

ЗАВТРАК

272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ПЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(150)	150	5,06	6,38	19,29	154,76	0,15	0,16	1,15	24,0	28,20	81
514/13	КОВЕЛЫНЬИ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОИ ВАРЯНТИ)(170)	170	2,79	2,38	12,67	83,27	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	11
1177/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19
862/1	ПОВИДНО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0
Итого по подменю:			10,14	9,63	53,88	342,70	0,22	0,30	2,31	32,5	49,63	113,

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

ОБЕД

113/13	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7
149/13	СУП КАРТОВОЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫИ ВАРЖ)(180)	180	4,51	3,06	16,03	109,66	0,18	0,07	12,78	14,4	30,51	84
327/2021	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА(60)	60	12,95	25,48	2,28	290,25	0,01	0,01	1,15	15,7	2,98	6
182/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(110)	110	2,73	2,44	14,87	92,42	0,09	0,05		10,4	4,92	64
ТТК 526/13	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,53	51,98	0,01	0,01	3,60		6,03	3
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21



"Утверждено"
 ООО "УСПЕ" 16.08.2021

№ 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

Итого по подменю:

22,45 31,45 61,02 617,00 0,33 0,16 19,03 40,5 57,94 194,75 89,63 4,82

ПОЛДНИК

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	КОЛУРА 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

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 (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
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	46,98	0,02	0,01	4,00	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	4,60	21,20	5,00	0,62	

Итого по подменю:

15,71 22,95 35,95 413,10 0,14 0,52 4,94 263,0 78,37 223,57 39,82 14,11

Итого за день: 0,00 руб. 57,50 70,59 197,43 1654,96 0,72 1,00 28,28 338,1 198,74 556,79 200,37 57,26

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	25,26	20,40	27,81	25,32
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	53,45	66,91	32,26	45,35
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	37,40	48,83	19,88	30,77
Итого за день: 100 %	138,02	150,11	102,90	121,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Ваша подпись _____ *Ваша подпись* _____



"Согласовано"

12.08.2019

День 7



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

273/2013	КАША ПШЕНИЦАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,84	5,85	27,24	184,93	0,16	0,14	1,09	23,6	20,89	71,
ТК 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,
1177/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	58,
Итого по подменю:			13,47	12,28	55,42	386,00	0,23	0,32	2,27	53,1	140,07	165,

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

ОБЕД

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,34	3,08	3,21	41,91	0,01	0,01	6,39		8,87	8,
138/13	СВЕКОЛЬНИК(180)	180	1,86	3,91	12,80	93,80	0,06	0,06	13,10	21,6	32,38	53,
417/13	ШНИЦЕЛЯ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	10,77	5,38	6,23	116,44	0,02	0,03	0,20	1,5	4,38	7,
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82	0,07	0,02		19,8	8,45	34,
ТК 527/13	КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р

Итого по подменю:

18,88 16,68 73,45 519,39 0,19 0,13 19,69 42,9 60,95 132,6

ПОЛДНИК

534/13	СЛИВКА ГОРЯЧАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,03	0,01			4,80	18,0
534/13	МОЛОКО КИРПИЧНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,0
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50	15,20	15,20	10,0

Итого по подменю:

6,72 4,37 30,60 188,61 0,12 0,26 11,45 15,0 41,00 28,1

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	271,0
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01		5,60	22,45					0,05	
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	0,0
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,0
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	21,0

Итого по подменю:

35,88 14,47 59,25 510,69 0,15 0,53 1,36 58,0 197,97 306,0

Итого за день: 0,00 руб.

75,45 47,90 228,82 1647,99 0,70 1,25 36,77 169,0 446,99 639,0

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	32,07	26,13	27,30	27,57
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	64,81	50,77	36,18	44,10
Полдник: 15 %	16,00	9,30	15,07	13,47
Ужин: 25 %	85,43	30,79	29,19	36,48
Итого за день: 100 %	199,50	117,19	112,72	124,71

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,7

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"
 № 01/17
 Копилов Д.С.
 Директор
 "Детский сад № 307"
 г. Дзержинск



День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минерал
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	

ЗАВТРАК

274/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(150)	150	4,13	5,20	25,11	153,75	0,05	0,15	1,15	24,0	15,26
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
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,01			3,80
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,0	1,20
Итого по подменю:			6,94	10,54	46,61	308,95	0,09	0,24	1,74	48,5	26,86

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00

ОБЕД

62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (30)	30	0,58	1,61	4,48	34,69	0,03	0,02	5,55		4,10
159/20/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(180)	180	5,70	10,58	12,20	166,84	0,08	0,10	15,36	10,8	24,15
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ (60)	60	9,55	8,64	6,32	141,24	0,05	0,11	0,18	18,1	9,86
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84	0,06	0,07	60,12	20,0	67,38
500/20/18	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18	0,03	0,03	5,31		15,69
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60



№ 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

Итого по подменю:

21,25 25,33 65,32 574,21 0,28 0,34 86,52 48,9 127,78 338,57 103,36 8,50

ПОЛДИК

559/2013	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(50)	50	3,17	1,55	36,00	170,64	0,05	0,03	0,13	10,1	9,94	32,16	6,54	0,72
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:			7,52	5,30	42,00	245,79	0,11	0,29	1,18	40,1	189,94	167,16	27,54	0,87

УЖИН

ТТК №8	ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	14,87	7,32	6,46	151,24	0,25	1,76	26,15	6452,2	11,67	249,28	17,41	9,76
434/13	КАРТОВЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(20)	120	2,75	4,83	18,33	127,76	0,14	0,11	21,81	23,5	14,76	64,16	27,48	4,82
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:			20,32	12,54	53,76	409,14	0,43	1,89	50,44	6475,7	37,83	349,04	53,46	15,49

Итого за день: 0,00 руб. 56,53 53,81 217,79 1581,39 0,92 2,77 141,88 6613,4 389,41 912,21 221,21 53,49

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,52	22,43	22,96	22,07
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	50,60	53,89	32,18	41,02
Полдник: 15 %	17,90	11,28	20,69	17,56
Ужин: 25 %	48,38	26,68	26,48	29,22
Итого за день: 100 %	134,60	114,49	107,29	112,96

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"

№ 01
И. Корытень В.В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 9

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн, ккал	Витамины, мг			Минералы		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	К

ЗАВТРАК

268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖАДКА(150)	150	4,57	4,97	23,99	159,02	0,07	0,13	1,03	23,1	16,78	2
514/13	КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ой ВАРЯНТ)(120)	170	2,79	2,38	12,67	83,27	0,04	0,13	1,11	8,5	14,33	1
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	1
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84		0,04	0,07	21,0	98,00	5
Итого по подменю:			11,98	11,26	52,08	357,64	0,14	0,31	2,21	52,6	134,81	10

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00			7,00
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00			7,00

ОБЕД

51/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВЩАРНОЙ (30)	30	0,43	1,53	2,51	25,49	0,01	0,01	2,85			10,55	1
82/2011	ШИ 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	3
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШИНЕМУ. (180)	180	14,96	24,75	28,23	395,50	0,21	0,13	36,45	21,6		21,69	10
526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	10,44	43,32	0,01	0,01	3,00			5,03	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01					2,00	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01				4,60	2
Итого по подменю:			18,95	31,59	62,72	610,90	0,31	0,20	67,83	28,8		80,19	18

ПОДПИСЬ

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	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		
538/13	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

300/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(180)	180	26,35	13,91	15,98	294,49	0,18	0,35	4,16	128,6	77,60	337,95	64,55	5,95
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:			29,65	14,39	49,69	446,83	0,24	0,37	4,16	128,6	88,67	380,74	74,33	7,04

Итого за день: 0,00 руб. 69,78 63,80 211,07 1697,53 0,72 0,90 76,20 212,1 316,47 702,92 200,37 46,93

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,52	23,96	25,66	25,55
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	45,12	67,21	30,90	43,64
Полдник: 15 %	20,71	13,74	17,97	17,06
Ужин: 25 %	70,60	30,62	24,48	31,92
Итого за день: 100 %	166,14	135,74	103,98	121,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"

Иванов И.И.



Утвержд
ООО "УСПИ"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

День 10

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн, ккал	Витамины, мг			Минерал Са
			Б	Ж	У		В1	В2	С	

ЗАВТРАК

168/2011	КАША РЫЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(140)	140	5,01	4,50	26,57	166,78	0,11	0,13	0,89	20,0	34,93	11
467/2018	КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИККОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70	0,05	0,20	1,76	13,5	19,17	
1177/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.(30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16				0,05		1,40
Итого по подменю:			11,69	9,12	64,09	385,15	0,19	0,34	2,70	33,5	61,20	12

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00			7,00
Итого по подменю:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00			7,00

ОБЕД

1/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,76	3,09	3,12	43,33	0,02	0,02	17,33			19,77
167/13	СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(180)	180	2,19	3,53	9,46	78,35	0,06	0,08	13,49	17,1		23,62
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ	60	10,77	5,38	6,23	116,44	0,02	0,03	0,20	1,5		4,38
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82	0,07	0,02		19,8		8,45
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00						0,27
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(110)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01					2,00
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01				4,60

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С		А, мкг	Са
Итого по подменю:												
			19,63	16,31	70,02	505,36	0,20	0,16	31,02	38,4	63,09	120

ПОЛДНИК

572/13	ШАВЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(50)	50	4,60	6,13	25,40	175,21	0,10	0,09	6,05	29,2	14,51	5
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	1
Итого по подменю:												
			9,18	10,26	41,76	296,14	0,19	0,34	17,50	44,2	50,71	6

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	27
ТТК 438/21	СОУС ФРУКТОВЫЙ(35)	35	0,04	0,04	6,01	24,44			0,79		1,82	
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15			2,48		2,78	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	1
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ. (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,01			4,60	1
Итого по подменю:												
			34,71	13,39	57,70	489,95	0,13	0,46	4,04	53,5	195,90	30

Итого за день: 0,00 руб. 75,71 49,18 243,67 1719,90 0,72 1,31 57,26 169,7 377,90 6;

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	27,83	19,40	31,57	27,51
2-ой завтрак: 5 %	1,19	0,21	4,98	3,09
Обед: 35 %	66,60	49,98	34,49	43,10
Полдник: 15 %	21,86	21,83	20,57	21,15
Ужин: 25 %	82,64	28,49	28,42	35,00
Итого за день: 100 %	200,12	119,91	120,03	129,85

Соответствие Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,9

Зае. производством _____

Калькулятор _____