

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

Детский сад № 369 г. Пермь



М.П. /И.В. Корнина/

«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»

Генеральный директор



/О.Н. Дмитриева/

Примерное Десятидневное Меню

Период: Осень – Зима 2024-2025 гг.

1 и 2 ступень (от 1 года до 3-х и с 3 до 7 лет)

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

На основе «Сборника технологических нормативов,

Рецептур бранд и кулинарных изделий для дошкольных

Организаций, и детских оздоровительных учреждений»

«ООО Уралский 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.



Итого по подменю: 21,38 30,15 77,22 665,74 0,22 0,16 86,48 108,49 16



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 1

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

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	
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	
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01	0,01		5,70	
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	
Итого по подменю:			15,50	14,06	62,25	437,53	0,22	0,40	2,52	67,2	197,50	21

2-ой ЗАВТРАК

637/13	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

112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (50)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	
152/2013	СУЛ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,25	2,37	16,61	96,81	0,09	0,05	13,20		12,16	
ТТК	БИГУС (200)	200	15,80	27,29	8,92	344,47	0,06	0,08	69,78		77,81	
№329/202	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(180)	180	0,06		28,55	114,45					0,27	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	
Итого по подменю:			21,38	30,15	77,22	665,74	0,22	0,16	86,48		108,49	16

ПОЛДНИК

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ	50	5,35	0,60	35,60	169,20	0,08	0,02					12,00	45,50	9,00	0,80	
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:			11,15	5,60	43,60	269,40	0,16	0,36	1,40	40,0	252,00	225,50	37,00	1,00			

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 ПОРЕ(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		
	Чай с сахаром (2-ый вариант)	200			10,04	40,14					0,33	0,02	0,02	0,03		
144/13	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. 69,92 59,79 251,39 1823,27 0,90 1,21 115,06 171,6 626,33 900,48 256,69 55,62

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,70	23,43	23,85	24,31
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	39,59	50,25	29,59	36,99
Полдник: 15 %	20,65	9,33	16,70	14,97
Ужин: 25 %	39,61	16,47	22,31	22,63
Итого за день: 100 %	129,48	99,65	96,32	101,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

Зав. производством _____

Калькулятор _____



«Согласовано»
Наша Инспекция № 1

День 2



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минер.
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са		
ЗАВТРАК													
171/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР. ЛАПЛЕЙНИМИ	200	5,60	5,13	19,65	147,14	0,08	0,22	1,82	22,0	23,17		
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		
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	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:

11,19 12,43 50,04 356,72 0,15 0,39 3,12 52,0 46,93

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	ИГРА КАБАЧКОВАЯ(60)	80	0,95	4,45	3,85	59,25	0,01	0,03	3,50		20,50	
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	
366/2018	ПЕЧЕНЬ ПОВАРЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(130)	130	24,57	20,41	8,78	317,07	0,41	2,94	43,99	10934,9	33,68	
420/13	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26	0,04	0,02		23,2	4,30	
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. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	

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

Итого по подменю:

34,00 35,61 93,30 829,64 0,59 3,10 70,43 10966,1 119,12 630,45 103,67 13,07

ПОЛДНИК

580/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (60)	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	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:			13,15	8,39	32,82	259,37	0,14	0,39	2,64	41,1	59,55	70,39	37,90	40,53

УЖИН

412/20/13	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(220)	220	23,99	18,57	18,72	337,93	0,14	0,09	21,94	18,94	74,37	32,00	1,14
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:			27,29	19,05	52,43	490,27	0,20	0,11	21,94	30,01	117,16	41,78	2,23

Итого за день: 0,00 руб. 86,13 75,58 238,69 1979,30 1,09 4,00 100,13 11059,2 262,61 873,86 235,91 106,34

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	20,72	20,72	19,17	19,82
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	62,96	59,35	35,75	46,09
Полдник: 15 %	24,35	13,98	12,57	14,41
Ужин: 25 %	85,44	58,80	20,09	39,54
Итого за день: 100 %	194,41	153,02	91,45	122,26

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,3

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"

Ноль / Нольмань В.В.



"Утвержд"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 3

№рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минер.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С		А, мкг
ЗАВТРАК											
226/13	КАША "ДРУЖБА"(170)	170	4,42	5,72	23,79	164,29	0,08	0,14	1,13	25,8	16,82
ТТК №25 (200)	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,40	1,25	12,38	66,39	0,02	0,08	0,65	5,0	7,33
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70
88/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16				0,05	1,40
Итого по подменю:			8,11	7,84	58,09	335,35	0,13	0,23	1,83	30,8	31,25

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

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУТЫ С ЯБЛОКАМИ(50)	50	0,54	5,12	3,16	60,92	0,01	0,01	13,48		15,44
139/13	РАССОЛЫНК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(200)	200	1,93	4,93	13,66	106,74	0,09	0,06	13,42	4,0	17,20
352/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(70)	70	11,44	3,27	5,58	97,52	0,08	0,12	1,59	36,5	31,89
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (130)	130	2,41	6,38	19,43	144,78	0,15	0,08	24,14		12,07
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,29	0,13	17,53	72,41	0,01	0,02	117,00		5,45
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
Итого по подменю:			19,53	20,27	81,55	586,73	0,39	0,31	169,63	40,5	91,80	326,37	99,93	5,94

ПОЛДНИК

609/13	ПЕЧЕНЬЕ(60)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,0	14,50	45,00	10,00	1,05
636/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00								
Итого по подменю:			11,75	9,90	61,20	380,90	0,04	0,03		5,0	14,50	45,00	10,00	1,05

УЖИН

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (60)	60	0,57	5,17	4,67	67,50	0,03	0,03	2,20		11,93	24,30	16,72	0,31
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 №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:			17,38	25,43	43,08	470,70	0,18	0,56	5,71	282,1	87,36	249,28	46,48	15,33

Итого за день: 0,00 руб. 57,27 63,54 254,02 1816,98 0,75 1,14 179,17 358,5 231,91 690,07 198,19 51,98

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	15,02	13,07	22,26	18,63
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	36,17	33,78	31,25	32,60
Полдник: 15 %	21,76	16,50	23,45	21,16
Ужин: 25 %	32,19	42,38	16,51	26,15
Итого за день: 100 %	106,06	105,90	97,33	100,94

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,4

Зав. производством

Калькулятор



"Утверждаю"
ООО "УСПЕ"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 4

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

ЗАВТРАК

273/2013	КАША ПШЕНИЦАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(170)	170	6,62	6,62	30,87	209,52	0,18	0,16	1,24	26,7	23,67	80,6
ТТК №21	ЧАЙ С САХАРОМ (3-ый ВАРИАНТ)	200			10,04	40,14					0,33	0,01
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	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	1,20	1,5
Итого по подменю:			8,92	11,12	56,40	361,28	0,21	0,18	1,24	46,7	30,90	101,6

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 (50)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,0
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	47,0
386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	70	10,54	20,32	7,37	254,48	0,02	0,03	0,21	21,2	6,09	10,1
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	130	4,76	4,74	32,39	191,24	0,08	0,03		23,4	9,99	41,0
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27	
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	21,2
Итого по подменю:			20,05	30,14	78,50	665,37	0,23	0,15	20,55	70,6	60,11	147,4

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	Мг	Fe
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	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 свеж(е/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 полднику:			9,75	10,16	48,60	324,81	0,17	0,39	11,45	47,9	263,88	223,87	42,83	3,67

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 фруктовый	50	0,05	0,05	8,58	34,92			1,13		2,60	2,40	1,02	0,27
ТТК №24	Чай с молоком (1-ый вариант)(200)	200	1,40	1,25	12,42	66,53	0,02	0,08	0,85	5,0	7,36	0,09	7,03	10,03
114/13	Хлеб пшеничный порц.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	Хлеб ржаной порц	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
Итого по ужину:			36,72	14,74	68,40	553,03	0,17	0,54	2,55	58,5	203,41	317,03	59,01	19,23
Итого за день: 0,00 руб.			75,94	66,26	262,00	1947,79	0,79	1,27	37,79	223,7	565,30	796,99	195,26	50,55

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	16,52	18,53	21,61	20,07
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	37,13	50,23	30,08	36,96
Полдник: 15 %	18,06	16,93	18,62	18,05
Ужин: 25 %	68,00	24,57	26,21	30,72
Итого за день: 100 %	140,63	110,43	100,38	108,21

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зав. производством



Калькулятор



"Согласовано"
 Коф. Нуритина В.В. 81



День 5



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минераль
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	
ЗАВТРАК												
166/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	165	5,90	5,38	31,44	197,80	0,13	0,15	1,05	24,0	41,22	12,2
	ВЯЗКА(165)											
467/2018	КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30	6,0
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	1,1
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	8,0
Итого по полдню:			16,69	15,04	64,24	459,06	0,23	0,45	3,11	70,5	215,22	23,1

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 полдню:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00			7,00

ОБЕД

62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81	0,06	0,03	9,25			6,84	2
69/2011	СУП С КЛЕЦКАМИ(200)	200	2,12	2,69	13,38	86,20	0,07	0,05	9,20	17,0	11,90		4
417/13	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12,58	6,27	7,34	136,15	0,02	0,03	0,23	1,8	5,14		
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (130)	130	3,45	4,61	14,72	114,21	0,07	0,09	71,05	23,6	79,61		
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		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00		
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75		

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

Итого по подменю:

22,27 16,88 78,69 555,75 0,29 0,23 96,75 42,4 123,23 189,96 76,51 8,13

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 КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	28,00	0,20	28,00	40,00

Итого по подменю:

8,55 7,35 46,90 287,95 0,12 0,31 2,60 20,0 33,50 25,20 32,50 40,40

УЖИН

277/2016	ГЕОТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	70/30	11,36	3,90	10,82	123,82	0,08	0,09	0,69	7,2	24,85	125,27	31,27	4,43	
434/13	КАРПОВЕЛЬНОЕ ПРОРЕЗ(30)	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 №20	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ый ВАРИАНТ)(80)	180			9,06	36,26						0,32	0,04	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
116/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01				5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю:

17,48 9,54 63,17 408,47 0,28 0,23 22,80 32,5 51,14 233,16 69,08 10,67

Итого за день: 0,00 руб. 65,49 48,91 263,10 1754,53 0,93 1,23 127,26 165,4 430,09 687,07 243,80 107,85

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	30,91	25,07	24,61	25,50
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	59,24	42,10	30,15	37,22
Полдник: 15 %	15,83	12,25	17,97	16,00
Ужин: 25 %	32,37	15,90	24,20	22,69
Итого за день: 100 %	139,28	95,48	100,80	103,82

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5

Зав. производством



Калькулятор





«Утвержда
ООО «УСПЕ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 6

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минералы		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р		
ЗАВТРАК														
272/13	КАША ОВсяная из геркулеса ЖИДКАЯ(170)	170	5,73	7,15	21,76	174,32	0,17	0,18	1,30	26,8	31,94	92		
534/13	КОРЕЙСКИЙ 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		
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	16		
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	6		
			11,31	10,82	58,58	376,95	0,24	0,34	2,65	36,8	55,90	126		

Итого по подменю:

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		
			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7		

Итого по подменю:

ОБЕД

113/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (80)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ый ВАРИ)200	200	5,01	3,40	17,81	121,84	0,20	0,07	14,20	16,0	33,90	92
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
243/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ(130)	130	7,59	5,83	41,34	248,24	0,26	0,13		23,6	13,38	174
ТТК 526/13	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	12,53	51,98	0,01	0,01	3,60		6,03	1
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	21

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

Итого по подменю:

33,81 45,35 98,53 937,54 0,55 0,26 22,26 65,6 79,52 340,31 176,34 8,02

ПОЛДНИК

609/13	ПЕЧЕНЬЕ (60)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03	5,0	14,50	45,00	10,00	1,05
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00							
Итого по подменю:			11,75	9,90	61,20	380,90	0,04	0,03	5,0	14,50	45,00	10,00	1,05

УЖИН

19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (60)	60	0,57	5,17	4,67	67,50	0,03	0,03	2,20	11,93	24,30	16,72	0,31	
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 №23	ЧАЙ С ЛИМОННОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 200	200	0,06	0,01	10,24	41,28					2,76	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:			17,38	25,43	43,08	470,70	0,18	0,56	5,71	282,1	87,36	249,28	46,48	15,33

Итого за день: 0,00 руб.

74,75 91,60 271,49 2209,39 1,02 1,20 32,62 389,5 244,28 767,99 308,35 67,86

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	20,94	18,03	22,44	20,94
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	62,61	75,58	37,75	52,09
Полдник: 15 %	21,76	16,50	23,45	21,16
Ужин: 25 %	32,19	42,38	16,51	26,15
Итого за день: 100 %	138,43	152,67	104,02	122,74

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6

Зав. производством



Калькулятор



//



«Согласовано»
 № 10/11
 10.08.11

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минералы
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	
ЗАВТРАК												
273/2013	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКА(180)	160	6,23	6,20	29,00	196,69	0,17	0,15	1,17	24,9	22,26	
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	
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	
108/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	
			15,57	14,58	59,43	431,15	0,25	0,38	2,58	66,4	193,10	20

Итого по подменю:

2-ой ЗАВТРАК												
537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	
			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	

Итого по подменю:

ОБЕД

5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (50)	50	0,57	5,13	5,36	69,84	0,02	0,02	10,65		14,79	
65/2011	СВЕКОЛЬНИК(200)	200	2,06	4,34	13,49	101,23	0,07	0,07	14,49	24,0	35,86	
417/13	ЩИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12,58	6,27	7,34	136,15	0,02	0,03	0,23	1,8	5,14	
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	130	4,76	4,74	32,39	191,24	0,08	0,03		23,4	9,99	
ТТК 527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			9,00	36,00					0,27	
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	



N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минералы		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Ф
	Итого по подменю:	22,89	20,92	89,77	638,82	0,24	0,17	25,37	49,2	75,80	16:	

ПОПДНИК

118113	СЛИВКА ГОРЧИЧАЯ	50	5,35	0,60	35,60	169,20	0,08	0,02			12,00	4
534113	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	
118113	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	16,00	16,00	1
	Итого по подменю:	11,35	6,00	54,80	318,60	0,19	0,34	12,60	20,0	56,00	51	

УЖИН

319113	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50	0,09	0,44	0,77	53,5	182,70	27
516113	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ЛИП ЛЯДНОГО(90)	80	0,02		7,93	31,79					0,08	
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	
114113	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	1
118113	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	1
	Итого по подменю:	36,69	14,69	67,75	549,90	0,17	0,54	1,42	58,5	200,89	31	

Итого за день: 0,00 руб. 87,00 56,29 281,85 1981,77 0,86 1,44 43,97 194,2 532,79 71

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	28,83	24,30	22,77	23,95
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	60,39	48,83	34,39	41,84
Полдник: 15 %	21,02	10,00	21,00	17,70
Ужин: 25 %	67,94	24,48	25,96	30,55
Итого за день: 100 %	179,11	107,78	107,99	116,44

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,9

Зае. производством  Калькулятор 

"Согласовано"

М.П. "Корвет" № 51
И.И. Корветов И.И.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 8

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

ЗАВТРАК

274/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(170)	170	4,68	5,81	28,36	184,51	0,06	0,17	1,30	26,8	17,27						
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						
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	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 полднику:			8,38	11,56	56,24	362,52	0,11	0,27	1,95	51,8	31,50						

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 полднику:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00						

ОБЕД

62/13	САЛАТ КАРГОФЕЛЬНЫЙ (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81	0,06	0,03	9,25		6,84						
159/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(200)	200	7,77	14,65	13,55	217,12	0,10	0,13	18,00	12,0	30,32	1					
ТТК 386/13	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ (70)	70	11,14	10,08	7,37	164,78	0,06	0,12	0,21	21,2	11,51	1					
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(130)	130	3,45	4,61	14,72	114,21	0,07	0,09	71,05	23,6	79,61						
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.(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00						
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75						



№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
Итого по подменю:			26,85	32,75	80,33	723,46	0,37	0,42	103,82	56,8	153,72	423,95	125,25	10,14

ПОЛДНИК

559/2013	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(50)	50	3,18	1,52	36,03	170,47	0,05	0,03	0,13	10,1	9,97	32,42	6,57	0,73
536/13	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:			8,98	6,52	44,03	270,67	0,13	0,37	1,53	50,1	249,97	212,42	34,57	0,93

УЖИН

ТТК № 3	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	23,28	8,74	11,72	218,61	0,38	2,59	39,07	9342,4	25,71	387,26	29,05	15,52
434/13	КАРПОВЕЛЬНОЕ ПРОРЕ(120)	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 №22	ЧАЙ С ЛИМОННОМ (1-ый ВАРЯНТ)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:			29,46	14,39	65,29	508,42	0,58	2,73	63,94	9367,7	54,80	496,67	67,69	21,81

Итого за день : 0,00 руб. 74,17 65,32 255,99 1908,37 1,20 3,80 173,24 9526,5 496,99 1201,77 269,57 65,02

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калорий, %
Завтрак: 20 %	15,52	19,27	21,55	20,14
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	49,72	54,58	30,78	40,19
Полдник: 15 %	16,63	10,87	16,87	15,04
Ужин: 25 %	54,56	23,98	25,02	28,25
Итого за день: 100 %	137,35	108,87	98,08	106,02

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зав. производством

Калькулятор



"Согласовано"
 Начальник
 И.И. Кореньков

№ 181

День 9



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минер:	
			Б	Ж	У		В1	В2	С		А, мкг
ЗАВТРАК											
268/13	КАША МАНДАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(165)	165	5,03	5,41	26,30	174,07	0,07	0,15	1,14	25,1	18,44
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ)(200)	200	3,29	2,90	14,90	97,96	0,04	0,15	1,30	10,0	16,86
117/13	БАТОН НАРЕЗНОГО ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70
106/13	СЫР ПОРЦ.15	15	3,56	4,56		55,26	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00
Итого по полднику:			14,13	13,64	56,62	405,80	0,15	0,37	2,55	66,6	188,00

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 полднику:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00

ОБЕД

511/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(50)	50	0,71	2,55	4,19	42,52	0,01	0,02	4,76		17,61
147/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,75	5,43	7,79	86,99	0,06	0,05	25,03	8,0	34,22
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. (200)	200	16,62	27,50	31,37	439,46	0,23	0,15	40,51	24,0	24,10
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
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75
Итого по полднику:			22,14	36,06	78,07	725,31	0,36	0,25	73,90	32,0	91,71

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	Мг	Fe		
609/13	ПЕЧЕНЬЕ (50)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03				5,0	14,50	45,00	10,00	1,05
636/13	ЙОГУРТ ПОРЦ	200	8,00	5,00	24,00	173,00										
Итого по подменю:			11,75	9,90	61,20	380,90	0,04	0,03				5,0	14,50	45,00	10,00	1,05

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. 81,10 75,63 258,47 2038,88 0,82 1,06 83,07 246,5 398,55 836,96 234,24 53,90

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	26,17	22,73	21,69	22,54
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	41,00	60,10	29,91	40,29
Полдник: 15 %	21,76	16,50	23,45	21,16
Ужин: 25 %	60,33	26,55	20,11	26,86
Итого за день: 100 %	150,19	126,05	99,03	113,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

Зав. производством



Калькулятор





"Согласовано"

С.С. Коршунов 21.8.1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

День 10



"Удмурт"

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

ЗАВТРАК

168/2011	КАША ЯЧМЕВЯЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЖКА(170)	170	6,08	5,53	32,38	203,56	0,13	0,16	1,08	24,6	42,46	12	
467/2018	КОБЕЯЙНЬИ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49	0,06	0,23	1,95	15,0	21,30		
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	1	
86/21	ПОВИДЛО ПОРЦ	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40		
			Итого по подменю:	13,35	10,63	71,68	435,72	0,22	0,40	3,08	39,6	70,86	14

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00		
			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(50)	50	1,26	5,15	5,21	72,22	0,02	0,03	28,88		32,95	2
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОШЕЙ.	200	2,44	3,92	10,51	87,05	0,07	0,09	14,99	19,0	26,24	3
417/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(70)	70	12,57	6,27	7,29	135,91	0,02	0,03	0,23	1,8	5,12	
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ(130)	130	4,76	4,74	32,39	191,24	0,08	0,03	23,4	9,99	4	
ТТК 527/13	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(80)	180			9,00	36,00					0,27	
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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	2

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

Итого по подменю:

23,95 20,52 86,59 626,78 0,24 0,20 44,10 44,2 84,32 153

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	53
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0
118/13	ПРОДУЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11
Итого по подменю:			10,60	11,53	44,60	324,61	0,21	0,41	18,65	49,2	58,51	64

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
ТТК 438/21	СОУС ФРУКТОВЫЙ	50	0,05	0,05	8,58	34,92			1,13		2,60	2
ТТК №23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)200	200	0,06	0,01	10,24	41,28			2,76		3,09	1
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26
Итого по подменю:			35,38	13,50	66,22	527,78	0,15	0,46	4,66	53,5	199,14	318

Итого за день: 0,00 руб.

83,78 56,28 279,19 1958,19 0,83 1,48 72,49 186,6 419,83 692

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20 %	24,72	17,72	27,46	24,21
2-ой завтрак: 5 %	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед: 35 %	44,35	34,20	33,18	34,82
Полдник: 15 %	19,63	19,22	17,09	18,03
Ужин: 25 %	65,52	22,50	25,37	29,32
Итого за день: 100 %	155,15	93,80	106,97	108,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

Зав. производством

Калькулятор