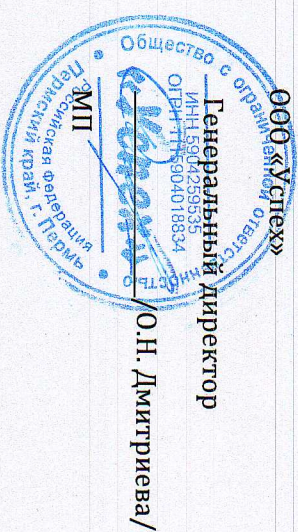


«СОГЛАСОВАНО»



«РАЗРАБОТАНО»



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: Межсезонье 2021 г

1 и 2 ступень (до 3-х и с 3 до 7 лет)

Подразделение: МАДОУ «Компас» 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,

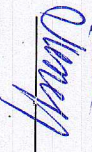
2013 г. 7-е издание переработанное и дополненное

и 2018 г. 1-е издание..

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий

МАДОУ «Компас» г. Перми

 / И.Н. Петерс/

МП

03.03.2021

«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»

ИИН ЕОА
1504018004
Генеральный директор

 Н. Дмитриева/

МП



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: Межсезонье 2021 г

1 и 2 ступень (до 3-х и с 3 до 7 лет)

Подразделение: МАДОУ «Компас» 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,

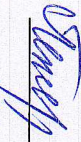
2013 г. 7-е издание переработанное и дополненное

и 2018 г. 1-е издание.

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий

МАДОУ «Компас» г. Перми

 / И.Н. Петерс/

МП 03.03.2021

«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»

Генеральный директор

 /О.Н. Дмитриева/



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: межсезонье 2021 г

2 ступень (с 3-х до 7 лет)

Подразделение: МАДОУ «Компас» 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»

«РАЗРАБОТАНО»

Заведующий

МАДОУ «Компас» г. Перми

 / И.Н. Петерс/

МП 05.03.2021



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: межсезонье 2021 г

2 ступень (с 3-х до 7 лет)

Подразделение: МАДОУ «Компас» 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..

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

306/13	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18			100,0	22,00	76,80	4,80	1,00	
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (130)	130	4,91	4,32	24,07	154,72	0,16	0,20	1,30	30,0	30,0	31,35	106,00	38,00	21,79	
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ)	180	3,05	2,52	13,49	88,81	0,04	0,14	1,17	9,0	15,17	11,88	20,25	18,42		
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	3	0,02	2,18	0,04	19,83					12,0	0,72	0,90		0,01	
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01				5,70	19,50	3,90	0,36	

Итого по полдню:

15,31 14,49 53,30 404,71 0,26 0,53 2,47 151,0 74,94 215,08 66,95 41,58

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(120)	120	0,60	0,12	12,12	51,96	0,01	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	1,40	
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	--	------	------	------	------	--

Итого по полдню:

0,60 0,12 12,12 51,96 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

271/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ(40)	40	0,79	4,05	2,59	49,94	0,03	0,02	2,72			9,25	22,32	11,87	0,27	
160/13	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ.	150	1,50	4,06	8,43	76,24	0,04	0,03	12,02	6,0	21,18	44,16	12,39	0,45		
386/13	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,90	11,74	6,32	174,53	0,06	0,12	0,21	21,2	11,51	123,31	17,36	5,00		
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (120)	120	3,18	4,09	13,52	103,60	0,05	0,07	54,65	18,0	61,23	47,95	25,05	0,96		
531/13	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,08	23,46	96,14	0,03	0,01			13,74	21,54	7,01	0,54		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28		
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 полдню:

18,63 24,32 69,12 569,87 0,26 0,27 69,60 45,2 126,51 296,73 82,18 8,12

ПОЛДНИК

534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00		
--------	-----------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	------	-------	-------	--	--

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
608/13	ПРЯНИК(35)	35	2,07	1,65	26,25	128,07		0,03	0,01			4,40	20,00	3,60	0,32		
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18		0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		

Итого по подменю: 7,67 6,53 44,20 266,19 0,12 0,26 11,95 15,0 41,40 31,15 33,60 32,52

УЖИН

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		
354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(60)	60	9,68	3,21	5,09	87,89		0,09	0,12	0,49		31,54	159,99	36,43	3,67		
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,76	4,83	18,56	128,71		0,14	0,11	21,81		23,5	14,76	64,16	27,48	4,82	
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			13,48	53,90						0,38	0,03	0,02	0,04		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44		0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28		
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: 14,89 10,38 55,27 373,90 0,29 0,27 26,10 57,8 70,34 278,01 80,79 9,96

Итого за день: 0,00 руб. 57,10 55,84 234,01 1666,63 0,94 1,34 112,12 269,0 320,19 827,97 267,52 93,58

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,95	25,87	24,79	25,94
2-ой завтрак: 5 %	1,02	0,21	5,64	3,33
Обед: 30-35 %	31,58	43,43	32,15	36,53
Полдник: 10-15 %	13,00	11,66	20,56	17,06
Ужин: 20-25 %	25,24	18,54	25,71	23,97
Итого за день: 85-105 %	96,78	99,71	108,84	106,84

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1



Директор Дмитриева О.Н.

Зав. производством Васильев //

Калькулятор Иванов //

ООО "УСПЕХ"

"Утверждаю"
// 

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

17/1/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ(130)	130	3,68	3,34	12,01	92,83	0,05	0,14	1,18	14,3	14,87	8,66	14,24	18,36				
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,45	1,25	17,41	86,67	0,02	0,08	0,65	5,0	7,48	0,07	7,02	10,05				
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	3	0,02	2,18	0,04	19,83				12,0	0,72	0,90		0,01				
106/13	СЫР ПОРЦ.	10	2,37	3,04		36,84			0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36				

Итого по подменю:

9,77 10,68 44,88 314,68 0,10 0,27 1,90 52,3 126,77 87,13 30,16 28,85

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(120)	120	0,60	0,12	12,12	51,96	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40				
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------	--	--	--	--

Итого по подменю:

0,60 0,12 12,12 51,96 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

17/1/3	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(40)	40	0,64	4,04	1,31	44,08	0,01	0,01	7,59		12,59	9,33	4,31	0,17				
63/2011	РАССОЛЫННИК ДОМАШНИЙ (180)	180	1,81	4,94	11,00	95,71	0,07	0,05	15,77	6,0	21,09	42,48	17,19	0,63				
331/18	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	60	16,08	14,69	0,02	196,63	0,05	0,13	4,8	8,06	162,79	19,01	2,34					
254/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(110)	110	5,10	6,27	18,41	150,50	1,28	1,31	6,50	250,0	132,00	760,50	570,00	116,85				
527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			11,28	45,11					0,34			0,03				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28				
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:

25,51 30,24 56,82 601,45 1,46 1,52 29,86 260,8 183,68 1012,55 619,01 120,92

ПОЛДНИК

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				
--------	-------	-----	------	------	------	--------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------	--	--	--	--

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	Mg	Fe
560/13	БАТРУШКА С ТВОРОГОМ (50)	50	7,49	2,90	23,18	148,76	0,09	0,12	0,06	29,3	44,15	98,29	13,86	0,74

13,29	7,90	31,18	248,96	0,17	0,46	1,46	69,3	284,15	278,29	41,86	0,94
-------	------	-------	--------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------

УЖИН

17,41	22,40	53,71	485,99	0,25	0,37	31,50	121,7	83,08	216,34	65,48	21,82
-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	--------	-------	-------

Итого за день:	0,00 руб.	66,58	71,34	198,71	1703,04	1,99	2,63	66,72	504,1	684,68	1601,31	760,51	173,93
----------------	-----------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	---------	--------	--------

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

Директор _____ /Дмитриева О.Н./

Зав. производством _____ //

Калькулятор



ООО "УСПЕХ"

"Утверждаю"

С.И.М.П. //

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(130)	130	4,71	4,22	24,77	155,84	0,16	0,19	1,27	28,9	49,91	151,43	35,50	20,31
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ый ВАР)180	180	3,05	2,52	17,97	106,78	0,04	0,15	1,30	10,0	17,01	13,20	22,50	20,49
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	3	0,02	2,18	0,04	19,83				12,0	0,72	0,90		0,01
106/13	СЫР ПОРЦ.(8)	8	1,90	2,43		29,47		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36

Итого по подменю:

11,93 12,22 58,20 390,43 0,23 0,39 2,64 71,9 171,34 243,03 66,90 41,24

2-ой ЗАВТРАК

538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(100)	100	0,16	0,07	9,76	40,30	0,01	0,02	97,50		4,54	1,20	1,20	0,23
--------	---------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	-------	--	------	------	------	------

Итого по подменю:

0,16 0,07 9,76 40,30 0,01 0,02 97,50 4,54 1,20 1,20 0,23

ОБЕД

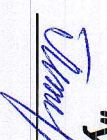
57/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(40)	40	0,56	4,03	3,26	51,57	0,01	0,02	3,63		13,86	15,86	8,01	0,51
156/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(180)	180	8,00	3,31	14,78	120,96	0,12	0,09	14,56	15,2	23,87	124,35	36,41	0,96
311/2016	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(150)	150	20,15	11,51	22,41	273,90	0,43	2,85	46,42	10375,0	39,64	492,57	44,07	9,70
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР)(20)	20	0,69	1,24	1,87	21,41	0,02	0,05	0,39	9,0	4,84	1,77	4,44	6,02
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150			7,49	29,94					0,23			0,02
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
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:

31,28 20,39 64,61 567,20 0,63 3,03 65,00 10399,2 92,04 672,00 101,43 18,11

ПОЛДНИК

536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ. (150)	150	6,00	3,75	18,00	129,75								
--------	--------------------	-----	------	------	-------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--


 "

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,48	20,34	3,56	251,30	0,10	0,54	0,80	300,9	65,67	192,65	20,43	14,80		
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,10	2,51	21,31	120,28	0,03	0,12	0,98	7,5	13,89	15,14	20,28	15,55		
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	3	0,02	2,18	0,04	19,83				12,0	0,72	0,90		0,01		
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36		

Итого по подменю:

18,85 25,90 40,33 469,92 0,16 0,67 1,78 320,4 85,98 228,19 44,61 30,72

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(120)	120	0,60	0,12	12,12	51,96	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40		
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------	--	--

Итого по подменю:

0,60 0,12 12,12 51,96 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

121/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (30)	30	0,57	2,67	2,31	35,55	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42		
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	150	1,86	2,88	7,86	64,74	0,05	0,07	11,24	14,2	19,68	29,36	16,82	4,93		
412/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ.	160	14,56	16,38	16,18	270,46	0,17	0,17	18,41	24,6	27,86	164,29	42,72	1,78		
411/2011	НАПИТОК МОРКОВНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ(150)	150	0,56	0,06	18,48	76,73	0,03	0,03	11,48		14,57	21,12	14,12	0,32		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28		
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:

19,43 22,29 59,63 516,90 0,31 0,32 45,33 38,9 96,31 274,42 91,16 8,35

ПОЛДНИК

534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00		
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(15)	15	1,61	0,18	10,68	50,76	0,08	0,02			12,00	45,50	9,00	0,80		
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		

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

Итого по подменю: 7,21 5,06 28,63 188,88 0,17 0,27 11,95 15,0 49,00 56,65 39,00 33,00

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(130)	130	26,54	7,64	19,72	253,77	0,12	0,61	1,08	75,0	255,80	380,55	57,71	11,01					
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	11,7	6,24	2,36	5,57	7,54					
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,31	1,13	15,64	77,89	0,02	0,06	0,49	3,7	5,63	0,07	5,27	7,54					
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: 31,81 11,56 63,29 484,38 0,20 0,75 2,06 90,5 276,27 417,18 76,35 26,93

Итого за день: 0,00 руб. 77,90 64,93 204,00 1712,04 0,85 2,02 63,12 464,9 514,56 983,44 255,12 100,40

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,95	46,25	18,76	30,12
2-ой завтрак: 5 %	1,02	0,21	5,64	3,33
Обед: 30-35 %	32,93	39,80	27,73	33,13
Полдник: 10-15 %	12,22	9,04	13,32	12,11
Ужин: 20-25 %	53,92	20,64	29,44	31,05
Итого за день: 85-105 %	132,03	115,95	94,88	109,75

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6

Директор Дмитриева О.Н.

Зав. производством Алексей //

Калькулятор Алексей //



День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

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			

ЗАВТРАК

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	130	5,13	5,04	24,07	162,10	0,21	0,19	1,46	31,2	27,83	94,81	48,88	23,51			
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	180	3,05	2,52	13,49	88,81	0,04	0,14	1,17	9,0	15,17	11,88	20,25	18,42			
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	3	0,02	2,18	0,04	19,83				12,0	0,72	0,90		0,01			
106/13	СЫР ПОРЦ.(7)	7	1,66	2,13		25,79		0,03	0,05	14,7	68,60	40,60	3,50	0,05			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36			

Итого по подменю:

12,11 12,74 53,02 375,04 0,28 0,37 2,68 66,9 118,02 167,69 76,53 42,35

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(120)	120	0,60	0,12	12,12	51,96	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40			
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------	--	--	--

Итого по подменю:

0,60 0,12 12,12 51,96 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (40)	40	0,77	2,15	6,03	46,52	0,04	0,03	7,40		5,47	23,47	8,68	0,36			
136/13	СВЕКОЛЬНИК(180)	180	1,85	3,89	12,83	93,65	0,05	0,05	10,90	18,0	26,96	44,64	19,15	0,94			
248/2011	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ (150)	150	19,68	21,50	11,96	320,11	0,15	0,34	73,29	77,5	102,11	290,49	57,64	10,35			
451/13	СОУС СМЕТАННЫЙ (ПОРЦ)	50	0,80	4,67	1,79	52,39	0,20	0,54	2,00	600,0	450,50	334,00	49,00	1,35			
526/13	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	14,22	58,43	0,01	0,01	3,00		5,14	3,30	2,70	0,69			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28			
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:

25,10 32,63 61,63 640,52 0,50 0,99 96,59 695,5 599,78 733,35 145,67 14,59

ПОЛДНИК

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			
--------	-------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------	--	--	--

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
459/2011	ШАНЕЖКА НАПИВНАЯ С ЯЙЦОМ(70)	70	6,71	2,88	34,29	189,89	0,08	0,08	0,02	31,7	16,61	60,76	8,30	0,79

Итого по подменю:

11,06 6,63 40,29 265,04 0,14 0,34 1,07 61,7 196,61 195,76 29,30 0,94

УЖИН

354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(60)	60	9,68	3,21	5,09	87,89	0,09	0,12	0,49	34,3	31,54	159,99	36,43	3,67				
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,76	4,83	18,56	128,71	0,14	0,11	21,81	23,5	14,76	64,16	27,48	4,82				
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)	150	0,05	0,01	11,36	45,67			2,08		2,44	1,16	0,64	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				
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				

Итого по подменю:

15,51 8,81 64,04 397,31 0,30 0,27 34,38 57,8 73,34 270,51 81,35 11,60

Итого за день: 0,00 руб.

64,38 60,93 231,10 1729,87 1,23 1,98 136,72 881,9 994,75 1374,31 336,85 70,88

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,53	22,75	24,66	24,04
2-ой завтрак: 5 %	1,02	0,21	5,64	3,33
Обед: 30-35 %	42,54	58,27	28,67	41,06
Полдник: 10-15 %	18,75	11,84	18,74	16,99
Ужин: 20-25 %	26,29	15,73	29,79	25,47
Итого за день: 85-105 %	109,12	108,80	107,49	110,89

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6



Директор Персикова О.Н./

Зав. производством

Калькулятор

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

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		

ЗАВТРАК

27/4/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(130)	130	3,66	4,47	21,77	142,00	0,07	0,20	1,53	31,8	20,33	47,82	31,92	23,93		
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)180	180	3,05	2,52	17,97	106,78	0,04	0,15	1,30	10,0	17,01	13,20	22,50	20,49		
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	3	0,02	2,18	0,04	19,83				12,0	0,72	0,90		0,01		
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36		

Итого по подменю:

8,98 10,04 55,20 347,12 0,14 0,36 2,83 53,8 43,76 81,42 58,32 44,79

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(120)	120	0,60	0,12	12,12	51,96	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40		
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------	--	--

Итого по подменю:

0,60 0,12 12,12 51,96 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

17/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(40)	40	0,64	4,04	1,31	44,08	0,01	0,01	7,59		12,59	9,33	4,31	0,17		
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,18	3,45	6,55	61,91	0,05	0,04	12,18	19,5	19,10	32,51	12,41	0,44		
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ(180)	180	22,25	23,66	24,36	399,41	0,24	0,28	29,72	45,0	28,07	285,30	56,79	4,17		
527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			11,28	45,11					0,34			0,03		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28		
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:

25,95 31,45 58,30 619,93 0,35 0,35 49,49 64,5 69,70 364,59 82,01 5,71

ПОЛДНИК

536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ. (150)	150	6,00	3,75	18,00	129,75										
608/13	ПРЯНИК(35)	35	2,07	1,65	26,25	128,07	0,03	0,01			4,40	20,00	3,60	0,32		
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		

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

8,45	5,78	53,56	300,00	0,06	0,03	10,00
------	------	-------	--------	------	------	-------

20,40	31,00	12,60	2,52
-------	-------	-------	------

УЖИН

Итого по подменю:

16,68	6,77	69,17	404,40	0,15	0,25	0,60	43,7	87,88	169,94	31,98	9,30
-------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

Итого за день:	0,00 руб.	60,66	54,16	248,35	1723,41	0,71	1,00	64,92	162,0	228,74	653,95	188,91	63,72
----------------	-----------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	15,22	17,93	25,67	22,25
2-ой завтрак: 5 %	1,02	0,21	5,64	3,33
Обед: 30-35 %	43,98	56,16	27,12	39,74
Полдник: 10-15 %	14,32	10,32	24,91	19,23
Ужин: 20-25 %	28,27	12,09	32,17	25,92
Итого за день: 85-105 %	102,81	96,71	115,51	110,48

Директор _____ /Дмитриева О.Н./

Зав. производством

Калыкулятор



ООО "УСПЕХ"

"Утверждаю"

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

306/13	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,0	22,00	76,80	4,80	1,00			
268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(110)	110	3,46	3,62	17,54	116,57	0,09	0,18	1,38	30,6	22,35	27,79	20,38	21,53			
466/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СТУШЕННОМ МОЛОКЕ(180)	180	2,95	2,04	19,10	106,51	0,02	0,06	0,29	7,1	92,65	77,06	17,34	0,45			
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	3	0,02	2,18	0,04	19,83				12,0	0,72	0,90		0,01			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36			

Итого по подменю:

13,76 13,31 52,38 384,26 0,17 0,43 1,67 149,7 143,42 202,05 46,42 23,35

2-ой ЗАВТРАК

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

Итого по подменю:

0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20

ОБЕД

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ(40)	40	0,65	3,24	3,76	46,81	0,04	0,04	5,58		16,52	34,51	21,11	0,52			
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(180)	180	1,45	3,72	9,59	77,68	0,04	0,04	13,20		20,67	31,73	15,90	0,73			
311/2016	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(160)	160	21,49	12,28	23,90	292,16	0,43	2,85	46,42	10375,0	39,64	492,57	44,07	9,70			
451/13	СОУС СМЕТАННЫЙ (ПОРЦ)	50	0,80	4,67	1,79	52,39	0,20	0,54	2,00	600,0	450,50	334,00	49,00	1,35			
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,24	0,11	14,64	60,45	0,01	0,02	97,50		4,54	1,20	1,20	0,23			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28			
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:

26,51 24,32 68,48 598,91 0,77 3,51 164,70 10975,0 541,47 931,46 139,78 13,43

ПОЛДНИК

534/13	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ(190)	190	5,51	4,75	9,12	101,27	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00			
--------	-----------------------	-----	------	------	------	--------	------	------	------	------	-------	------	-------	-------	--	--	--

N пед.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
668/13	БЛЮЧКА "НЕЖНАЯ" (50)	50	4,04	8,17	29,47	207,57	0,08	0,06	0,19	42,2	12,03	40,65	8,82	3,50

9,55	12,92	38,59	308,84	0,14	0,29	2,14	57,2	33,03	40,80	29,82	33,50
------	-------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

УЖИН

12,99	10,07	42,08	310,89	0,23	0,31	72,80	105,4	139,98	315,07	81,85	8,64
-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	-------	------

Итого за день:	0,00 руб.	63,21	61,02	211,33	1647,30	1,34	4,56	251,31	11287,4	873,90	1500,38	306,87	81,12
----------------	-----------	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	---------	--------	---------	--------	-------

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



Зав. производством _____ //

Калыкулятор _____ //

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

226/13	КАША "ДРУЖБА"(130)	130	3,44	4,34	18,31	126,08	0,49	0,85	6,63	151,0	98,77	246,06	153,65	104,34			
514/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ой ВАРИАНТ)	180	3,05	2,52	13,49	88,81	0,04	0,14	1,17	9,0	15,17	11,88	20,25	18,42			
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	3	0,02	2,18	0,04	19,83				12,0	0,72	0,90		0,01			
106/13	СЫР ПОРЦ.(8)	8	1,90	2,43		29,47		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ. (30)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24			

Итого по подменю:

10,66 12,34 47,26 342,70 0,55 1,04 7,87 193,0 216,46 329,84 181,50 123,08

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(120)	120	0,60	0,12	12,12	51,96	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40			
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------	--	--	--

Итого по подменю:

0,60 0,12 12,12 51,96 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

40/2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЫМАРАМИ(40)	40	3,47	3,64	5,57	68,92	0,05	0,03	7,85		5,62	24,72	9,19	0,38			
152/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,72	1,77	12,47	72,74	0,07	0,04	9,90		9,12	38,13	14,43	0,59			
415/13	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР (60)	60	10,13	11,29	5,38	163,66	0,06	0,12	1,06	49,3	13,83	24,60	12,22	3,38			
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,97	5,15	16,90	129,82	0,08	0,10	81,98	27,2	91,85	71,94	37,58	1,44			
479/2018	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД(150)	150	0,16	0,06	17,60	71,57	0,01	0,01	40,00		11,25	13,53	6,20	0,31			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28			
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:

21,33 22,21 72,72 576,13 0,32 0,32 140,79 76,5 141,27 210,37 88,12 7,00

ПОЛДНИК

535/13	КЕФИР(180)	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15			
--------	------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------	--	--	--

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,0	5,80	18,00	4,00	0,42

Итого по подменю:

6,72 6,46 22,08 173,34 0,08 0,27 1,05 32,0 185,80 153,00 25,00 0,57

УЖИН

12/2016	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ(КОНСЕРВ.)(40)	40	0,99	2,75	6,02	52,79					0,04	0,07						
387/2013	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ(60)	60	14,45	15,49	0,10	197,63	0,06	0,17		40,6	13,42	17,75	19,64	2,51				
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,76	4,83	18,56	128,71	0,14	0,11	21,81	23,5	14,76	64,16	27,48	4,82				
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	13,63	54,80			2,08		2,44	1,16	0,64	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:

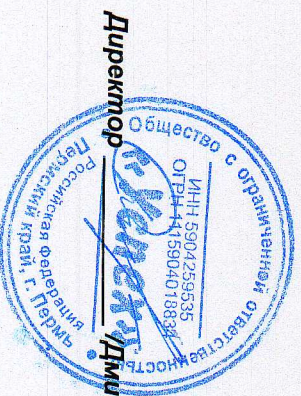
20,90 23,46 58,03 526,79 0,24 0,30 23,89 64,1 39,26 117,34 55,56 8,24

Итого за день: 0,00 руб. 60,21 64,59 212,21 1670,92 1,20 1,94 175,60 365,6 589,79 817,55 354,18 140,29

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,07	22,04	21,98	21,97
2-ой завтрак: 5 %	1,02	0,21	5,64	3,33
Обед: 30-35 %	36,15	39,66	33,82	36,93
Полдник: 10-15 %	11,39	11,54	10,27	11,11
Ужин: 20-25 %	35,42	41,89	26,99	33,77
Итого за день: 85-105 %	102,05	115,34	98,70	107,11

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,5



Директор Дмитриева О.Н.

Зав. производством Березина

Калькулятор Иванов

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,48	20,34	3,56	251,30	0,10	0,54	0,80	300,9	65,67	192,65	20,43	14,80		
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,31	1,13	15,60	77,76	0,02	0,06	0,49	3,7	5,61	0,05	5,26	7,54		
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	3	0,02	2,18	0,04	19,83				12,0	0,72	0,90		0,01		
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36		

Итого по подменю:

17,06 24,52 34,62 427,40 0,15 0,61 1,29 316,7 77,70 213,10 29,59 22,71

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(120)	120	0,60	0,12	12,12	51,96	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40		
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------	--	--

Итого по подменю:

0,60 0,12 12,12 51,96 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

17/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(40)	40	0,64	4,04	1,31	44,08	0,01	0,01	7,59		12,59	9,33	4,31	0,17		
156/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(180)	180	8,00	3,31	14,78	120,96	0,12	0,09	14,56	15,2	23,87	124,35	36,41	0,96		
331/18	БИШТЕКС РУБЕНЫЙ ПАРОВОЙ	60	16,08	14,69	0,02	196,63	0,05	0,13		4,8	8,06	162,79	19,01	2,34		
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (120)	120	2,38	5,87	19,36	139,79	0,14	0,08	23,76		11,88	69,01	27,32	1,07		
528/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (150)	150	0,20	0,16	18,80	77,40	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20		
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28		
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:

29,18 28,37 69,07 648,28 0,39 0,34 53,71 20,0 77,40 409,97 100,89 6,64

ПОЛДНИК

534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,06	0,23	1,95	15,0	21,00	0,15	21,00	30,00		
432/2011	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,70	4,83	30,58	180,61	0,06	0,03	0,05	7,9	7,88	32,87	5,83	1,27		

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:

12/12/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ,(30)	30	0,57	2,67	2,31	35,55	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
353/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ(50)	50	7,52	1,00	3,93	54,86	0,08	0,10	0,28	23,1	28,21	154,21	33,01	0,73
419/13	РИС ОТВАРНОЙ(110)	110	2,82	3,98	29,37	164,58	0,03	0,02		18,0	3,96	55,35	18,00	0,37
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180			13,42	53,66					0,48	0,02	0,02	0,05
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
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.	шт	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

13,17	8,33	73,14	420,25	0,20	0,19	14,48	41,1	82,85	280,23	77,53	4,67
-------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

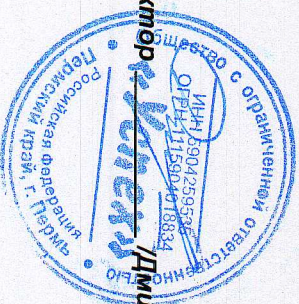
Итого за день:	0,00 руб.	68,93	70,67	228,17	1824,44	0,87	1,41	73,48	400,7	273,83	943,32	238,84	66,69
----------------	-----------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	28,92	43,79	16,10	27,40
<i>2-ой завтрак: 5 %</i>	1,02	0,21	5,64	3,33
<i>Обед: 30-35 %</i>	49,46	50,66	32,13	41,56
<i>Полдник: 10-15 %</i>	15,12	16,66	18,24	17,73
<i>Ужин: 20-25 %</i>	22,32	14,88	34,02	26,94
<i>Итого за день: 85-105 %</i>	116,83	126,20	106,13	116,95

Директор _____ /Дмитруева О.Н./

Калькулятор _____ //



ООО "УСПЕХ"

"Утверждаю"



День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

27/2/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(140)	140	5,08	5,92	20,34	154,89	0,20	0,22	1,53	31,8	37,58	109,11	52,25	24,83			
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,10	2,51	21,31	120,28	0,03	0,12	0,98	7,5	13,89	15,14	20,28	15,55			
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	3	0,02	2,18	0,04	19,83				12,0	0,72	0,90		0,01			
106/13	СЫР ПОРЦ.(7)	7	1,66	2,13		25,79		0,03	0,05	14,7	68,60	40,60	3,50	0,05			
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,01				5,70	19,50	3,90	0,36		

Итого по подменю:

12,11 13,61 57,11 399,30 0,26 0,38 2,56 66,0 126,49 185,25 79,93 40,80

2-ой ЗАВТРАК

537/13	СОК ПОРЦ.(120)	120	0,60	0,12	12,12	51,96	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40			
--------	----------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------	--	--	--

Итого по подменю:

0,60 0,12 12,12 51,96 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

57/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(40)	40	0,56	4,03	3,26	51,57	0,01	0,02	3,63		13,86	15,86	8,01	0,51			
64/2011	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	150	1,46	4,13	10,58	85,32	0,07	0,05	10,07	6,0	14,64	41,52	16,35	0,57			
417/13	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ(60)	60	9,63	7,65	6,27	132,46	0,07	0,11	1,27	22,6	12,42	91,73	14,23	4,42			
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(110)	110	4,16	4,08	26,44	159,01	0,06	0,02		18,0	7,54	30,93	5,44	0,55			
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)(30)	30	0,39	1,11	2,46	21,38	0,01	0,01	1,35	4,0	1,03	3,20	1,66	0,08			
411/2011	НАПИТОК МОРКОВНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ(150)	150	0,56	0,06	18,48	76,73	0,03	0,03	11,48		14,57	21,12	14,12	0,32			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28			
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:

18,64 21,36 82,29 595,89 0,30 0,26 27,80 50,6 73,66 241,81 68,31 7,35

ПОЛДНИК

