

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий

МАДОУ «Компас» г. Перми

Перерс/



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»

Генеральный директор

/О.Н. Дмитриева/



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: межсезонье 2021 г

1 ступень (до 3-х 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

 / И.Н. Дмитриева/



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: межсезонье 2021 г

1 ступень (до 3-х 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 (3-7 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

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(160)	160 ✓	6,03	5,34	29,65	190,83	0,17	0,21	1,37	31,7	32,93	111,32	39,90	22,87
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	5	0,03	3,63	0,07	33,05				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:

16,44 16,96 58,91 454,04 0,27 0,54 2,54 152,7 76,52 220,40 68,85 42,66

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

27/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,18	6,08	3,88	74,92	0,05	0,04	4,08		13,87	33,48	17,81	0,40
160/13	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой.	200	2,00	5,41	11,24	101,65	0,05	0,04	16,03	8,0	28,24	58,88	16,52	0,60
329/2018	БИГУС.	150 ✓	17,90	18,44	6,62	264,10	0,13	0,24	69,29		87,47	269,11	54,82	4,11
531/13	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,51	0,11	31,27	128,14	0,03	0,02			18,26	28,64	9,32	0,72
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю:

24,51 30,48 75,20 673,17 0,31 0,36 89,40 8,0 157,59 429,61 107,52 6,83

ПОЛДНИК

534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00
608/13	ПРЯНИК(50)	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,03	0,01			4,40	20,00	3,60	0,32

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	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:

9,15 7,75 56,90 333,95 0,14 0,33 12,60 20,0 48,40 31,20 40,60 42,52

УЖИН

359/2013	СЕЛДЬ С ЛУКОМ.	70/70	12,69	29,23	6,69	340,52	0,05	0,12	6,40	16,0	83,91	253,65	40,96	1,40				
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,27	6,03	21,78	154,50	0,16	0,13	25,51	29,6	17,59	75,14	32,34	5,95				
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			14,97	59,89					0,38	0,03	0,02	0,04				
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28				
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78				

Итого по подменю:

19,26 35,74 68,09 670,99 0,27 0,27 31,91 45,6 112,63 371,57 83,07 8,45

Итого за день: 0,00 руб. 69,96 91,05 271,22 2184,11 1,00 1,51 138,45 226,3 402,14 1059,78 304,04 101,86

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,52	24,58	21,42	23,13
2-ой завтрак: 5 %	0,82	0,17	4,41	2,65
Обед: 30-35 %	33,58	44,17	27,35	34,29
Полдник: 10-15 %	12,53	11,23	20,69	17,01
Ужин: 20-25 %	26,38	51,80	24,76	34,18
Итого за день: 85-105 %	95,84	131,96	98,63	111,26

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,9



Директор Дмитриева О.Н.

Зав. производством Васильев

Калькулятор Васильев

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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	Mg	Fe

ЗАВТРАК

11/1993	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200 ✓	5,69	6,45	27,48	190,73	0,08	0,17	1,30	30,0	20,10	23,35	18,00	20,43
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
106/13	СЫР ПОРЦ.(13)	13	3,08	3,95		47,89		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07
11/1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,03	3,63	0,07	33,05				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:

12,50 16,15 60,38 436,85 0,13 0,30 2,02 68,0 132,00 101,82 33,92 30,92

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	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
63/2011	РАССОЛЫННИК ДОМАШНИЙ.	200	2,01	5,49	12,23	106,35	0,09	0,07	21,03	8,0	28,12	56,64	22,92	0,84
373/13	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(100)	100 ✓	17,87	18,79	3,71	255,44	0,09	0,18	2,89	26,0	17,22	224,18	28,62	3,24
243/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(130)	130 ✓	7,58	6,25	34,22	223,44	0,30	0,15		27,2	15,43	207,66	138,00	4,64
527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200			15,07	60,28					0,45			0,05
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю:

31,34 37,02 89,37 816,00 0,54 0,43 39,10 61,2 96,16 546,65 207,21 10,11

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

ООО "УСПЕХ"

"Утверждаю"

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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	Mg	Fe

ЗАВТРАК

168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ.	180	6,52	5,84	34,30	215,78	0,16	0,19	1,27	28,9	49,91	151,43	35,50	20,31
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ый ВАР)(180)	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	5	0,03	3,63	0,07	33,05				12,0	0,72	0,90		0,01
106/13	СЫР ПОРЦ.(11)	11	2,61	3,34		40,52		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:

14,46 16,20 63,28 456,67 0,23 0,38 2,51 70,9 169,50 241,71 64,65 39,17

2-ой ЗАВТРАК

538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,29	0,13	17,51	72,31	0,01	0,02	117,00		5,45	1,44	1,44	0,27
--------	----------------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	--------	--	------	------	------	------

Итого по подменю:

0,29 0,13 17,51 72,31 0,01 0,02 117,00 5,45 1,44 1,44 0,27

ОБЕД

571/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
147/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,75	5,36	7,81	86,43	0,06	0,05	25,03	8,0	34,22	42,78	18,56	0,65
403/13	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(120)	120	22,12	18,59	7,90	287,44	0,37	2,65	39,59	9841,5	30,42	390,62	23,68	8,32
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (150)	150	5,66	5,56	36,04	216,84	0,07	0,02		21,6	9,05	37,12	6,53	0,66
516/13	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(180)	180			8,98	35,93					0,30			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю:

33,28 36,00 87,76 808,13 0,56 2,76 70,05 9871,1 104,26 533,66 69,79 11,42

ПОЛДНИК

536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70								
--------	-------------------	-----	------	------	-------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(35)	35	2,63	3,43	26,04	145,53	0,04	0,02		4,5	13,05	40,50	9,00	0,95	
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	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:

10,23	8,33	57,44	345,63	0,07	0,04	10,00	4,5	29,05	51,50	18,00	3,15
-------	------	-------	--------	------	------	-------	-----	-------	-------	-------	------

УЖИН

157/18	ЗЕЛЕНЬКИЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ(30)	30	0,90	1,07	1,88	20,75	0,03	0,02	2,86	5,6	6,06	18,15	6,01	0,20
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ(70)	70	13,78	7,95	6,58	152,92	0,12	0,24	1,09	80,9	48,11	210,37	50,23	12,26
323/11	ПЮРЕ МОРКОВОНОЕ(150)	150	2,67	6,22	12,75	117,67	0,10	0,15	7,53	32,5	44,30	81,48	58,29	6,13
502/13	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200			14,92	59,67					0,34			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подмёну:

20,27 15,68 58,32 455,37 0,30 0,43 11,48 119,1 108,56 349,50 123,58 19,62

Итого за день:	0,00 руб.	78,53	76,34	284,31	2138,11	1,17	3,63	211,04	10065,7	416,82	1177,81	277,46	73,63
----------------	-----------	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	---------	--------	---------	--------	-------

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,73	24,07	23,11	23,65
2-ой завтрак: 5 %	0,40	0,19	6,37	3,68
Обед: 30-35 %	45,59	52,17	31,91	41,17
Полдник: 10-15 %	14,01	12,07	20,89	17,61
Ужин: 20-25 %	27,77	22,72	21,21	23,20
Итого за день: 85-105 %	108,49	111,23	103,48	109,30

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6

Директор _____ /Пимпурева О.Н./

Зав. производством _____ //

Калкылатор





День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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			
268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(160)	160	5,03	5,26	25,51	169,55	0,09	0,18	1,38	30,6	22,35	27,79	20,38	21,53			
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	10,0	18,44	19,75	26,75	20,72			
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,03	3,63	0,07	33,05				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:

16,02 17,31 66,35 485,28 0,19 0,53 2,68 152,6 69,21 144,74 55,83 43,62

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.	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42			
167/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,48	3,83	10,47	86,31	0,07	0,09	14,99	19,0	26,24	39,15	22,42	6,57			
412/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(200)	200	18,22	20,49	20,26	338,33	0,22	0,23	24,57	32,9	37,18	219,20	56,99	2,38			
411/2011	НАПИТОК МОРКОВНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,74	0,09	24,64	102,31	0,03	0,04	15,30		19,42	28,16	18,82	0,42			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78			

Итого по подменю:

25,50 30,19 82,18 702,41 0,38 0,41 59,06 51,9 117,19 348,21 116,28 10,79

ПОЛДНИК

534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00			
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(35)	35	3,75	0,42	24,92	118,44	0,08	0,02			12,00	45,50	9,00	0,80			

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	180	7,10	6,98	33,33	224,44	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	5	0,03	3,63	0,07	33,05				12,0	0,72	0,90		0,01
106/13	СЫР ПОРЦ.(13)	13	3,08	3,95		47,89		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 полдню:

15,51 17,95 62,31 472,70 0,28 0,38 2,70 73,2 147,42 185,09 78,03 42,37

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

62/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (60)	60	1,15	3,22	9,05	69,78	0,07	0,04	11,10		8,20	35,21	13,02	0,54
65/2011	СВЕКОЛЬНИК(200)	200	2,05	4,31	13,53	101,13	0,07	0,07	14,49	24,0	35,86	59,38	25,48	1,24
387/2013	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ(80)	80	19,27	20,65	0,14	263,51	0,06	0,17		40,6	13,42	17,75	19,64	2,51
201/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	150	3,41	10,52	16,40	173,90	0,12	0,12	35,19	27,0	66,41	94,53	43,13	1,26
526/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по полдню:

28,96 39,30 80,20 790,32 0,38 0,43 64,78 91,6 140,49 250,77 113,92 7,48

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		
459/2011	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	60	5,75	2,47	29,39	162,76	0,08	0,08	0,02	31,7	16,61	60,76	8,30	0,79		
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		

11,37	7,37	46,39	297,34	0,17	0,36	11,07	61,7	212,61	206,76	38,30	3,14
-------	------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------

УЖИН

343/13	РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(120)	120	22,08	13,37	8,39	242,21	0,13	0,23	0,57	74,8	52,27	267,81	54,14	3,43
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ,(130)	130	2,83	5,16	18,87	133,28	0,14	0,12	22,11	25,2	15,22	65,10	28,03	5,15
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	0,07	0,01	15,15	60,89			2,08		2,44	1,16	0,64	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

28,28	19,02	67,06	552,46	0,33	0,37	24,76	100,0	80,68	376,82	92,56	9,73
-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	--------	-------	------

Итого за день:	0,00 руб.	84,72	83,76	268,08	2164,78	1,17	1,55	105,31	326,5	588,20	1026,44	326,81	64,12
----------------	-----------	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	-------	--------	---------	--------	-------

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,25	26,01	22,66	24,08
2-ой завтрак: 5 %	0,82	0,17	4,41	2,65
Обед: 30-35 %	39,67	56,96	29,16	40,26
Полдник: 10-15 %	15,58	10,68	16,87	15,15
Ужин: 20-25 %	38,74	27,57	24,39	28,14
Итого за день: 85-105 %	116,05	121,39	97,48	110,28

Директор _____ /Думитрова О.Н./

Заг. производством _____ //

Калькулятор



День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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

27/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(180)	180	5,06	6,22	30,18	196,95	0,08	0,21	1,61	33,5	21,36	50,16	33,50	25,13
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ый ВАР)200	200	3,39	2,80	19,97	118,64	0,04	0,15	1,30	10,0	17,01	13,20	22,50	20,49
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,03	3,63	0,07	33,05				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:

10,73 13,52 65,64 427,15 0,15 0,37 2,91 55,5 44,79 83,76 59,90 45,99

2-ой ЗАВТРАК

118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	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

171/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
66/11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.(200)	200	1,57	4,60	8,73	82,55	0,08	0,07	20,30	32,5	31,83	54,18	20,68	0,74
374/13	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	150	16,05	15,92	14,48	265,40	0,15	0,18	18,72	19,2	19,86	55,82	38,35	2,95
527/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180			13,57	54,29					0,41			0,04
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:

21,22 26,95 58,45 561,23 0,28 0,28 54,20 51,7 85,89 162,87 75,45 4,91

ПОЛДНИК

536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00								
608/13	ПРЯНИК(50)	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,03	0,01			4,40	20,00	3,60	0,32

Итого по подменю:

10,95 7,35 61,50 355,95 0,03 0,01 4,40 20,00 3,60 0,32

УЖИН

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	
200/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	25,58	8,00	30,96	298,22	0,07	0,35	0,25	61,3	148,79	260,15	39,77	0,86		
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		
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200			14,97	59,89					0,38	0,03	0,02	0,04		
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:

30,20 10,89 78,79 534,05 0,15 0,43 0,74 73,0 166,16 305,29 55,11 9,50

Итого за день: 0,00 руб. 73,50 59,11 274,18 1922,78 0,64 1,11 67,85 180,3 317,24 582,92 203,06 62,92

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	14,70	19,59	23,87	21,76
2-ой завтрак: 5 %	0,55	0,58	3,56	2,26
Обед: 30-35 %	29,07	39,06	21,25	28,59
Полдник: 10-15 %	15,00	10,65	22,36	18,13
Ужин: 20-25 %	41,37	15,78	28,65	27,21
Итого за день: 85-105 %	100,68	85,67	99,70	97,95

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,7



Директор Дмитриева О.Н./

Зав. производством Васильев //

Калькулятор Иванов //

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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			
268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(160)	160	5,03	5,26	25,51	169,55	0,09	0,18	1,38	30,6	22,35	27,79	20,38	21,53			
466/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ(200)	200	3,28	2,27	21,23	118,35	0,02	0,06	0,29	7,1	92,65	77,06	17,34	0,45			
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,03	3,63	0,07	33,05				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:

15,67 16,63 62,51 462,30 0,17 0,43 1,67 149,7 143,42 202,05 46,42 23,35

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

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,98	4,86	5,64	70,22	0,04	0,04	5,58		16,52	34,51	21,11	0,52			
133/13	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,83	5,33	10,95	99,09	0,05	0,06	17,63	8,0	34,60	47,18	21,92	0,98			
311/2016	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	26,87	15,35	29,88	365,20	0,43	2,85	46,42	10375,0	39,64	492,57	44,07	9,70			
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР) (50)	50	1,74	3,10	4,68	53,53	0,03	0,08	0,65	15,0	8,07	2,95	7,40	10,04			
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(200)	200	0,32	0,14	19,46	80,34	0,01	0,02	117,00		5,45	1,44	1,44	0,27			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78			

Итого по подменю:

34,66 29,22 92,80 772,74 0,61 3,07 187,28 10398,0 114,03 618,15 104,99 22,51

ПОЛДНИК

534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00			
--------	-----------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	------	-------	-------	--	--	--

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	
668/13	БУЛОЧКА "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	
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	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:

9,66 13,07 47,91 347,91 0,19 0,38 12,79 62,2 56,03 51,85 45,82 45,70

УЖИН

240/2013	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ(200)	200	5,87	14,31	30,80	275,49		0,19	0,17	44,61	25,1	60,19	136,01	53,16	1,97					
445/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (2-ой ВАРЬЮРЦ	50	1,38	2,78	4,08	46,87		0,02	0,06	0,49	13,7	6,32	2,94	5,65	7,54					
502/13	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200			14,92	59,67						0,34			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:

10,55 17,57 74,45 498,11 0,27 0,25 45,10 38,8 77,60 181,70 68,56 10,60

Итого за день: 0,00 руб. 71,14 76,61 289,79 2133,02 1,25 4,14 248,84 10648,8 398,08 1060,75 269,79 103,56

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,47	24,10	22,73	23,55
2-ой завтрак: 5 %	0,82	0,17	4,41	2,65
Обед: 30-35 %	47,48	42,35	33,75	39,37
Полдник: 10-15 %	13,23	18,94	17,42	17,72
Ужин: 20-25 %	14,45	25,46	27,07	25,37
Итого за день: 85-105 %	97,45	111,03	105,38	108,66

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,1



Директор Дмитриева О.Н./

Зав. производством

Калькулятор

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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

226/13	КАША "ДРУЖБА"(180)	180	4,76	6,01	25,35	174,57	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
106/13	СЫР ПОРЦ.(11)	11	2,61	3,34		40,52		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,03	3,63	0,07	33,05				12,0	0,72	0,90		0,01
117/13	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОРЦ.(40)	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36

Итого по подменю:

13,45 16,66 59,47 441,63 0,56 1,04 7,87 193,0 218,36 336,34 182,80 123,20

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	60	5,20	5,46	8,35	103,38	0,05	0,03	7,85		5,62	24,72	9,19	0,38
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(200)	200	2,16	2,69	13,37	86,36	0,07	0,05	9,20	17,0	11,90	43,86	14,88	0,63
415/13	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР (70)	70	11,15	12,59	6,29	183,04	0,07	0,13	1,17	55,9	15,61	97,85	13,59	3,91
428/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (150)	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	200	0,21	0,08	23,47	95,43	0,01	0,01	40,00		11,25	13,53	6,20	0,31
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (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:

25,33 26,35 88,10 690,89 0,32 0,34 140,20 100,1 144,83 286,10 89,24 7,51

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

№ реч.	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			
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(35)	35	2,63	3,43	26,04	145,53	0,04	0,02		4,5	13,05	40,50	9,00	0,95			
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	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:

8,83 8,83 43,84 290,13 0,15 0,38 11,40 44,5 269,05 231,50 46,00 3,35

УЖИН

12/2016	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ(КОНСЕРВ.)	60	1,49	4,12	9,03	79,18					0,04	0,07					
392/13	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ	70	17,04	17,47	2,64	235,94	0,07	0,22	0,31	53,4	19,30	29,90	22,29	7,26			
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,27	6,03	21,78	154,50	0,16	0,13	25,51	29,6	17,59	75,14	32,34	5,95			
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ой ВАРИАНТ)200	200	0,07	0,01	15,15	60,89			2,08		2,44	1,16	0,64	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:

25,17 28,11 73,25 646,59 0,29 0,37 27,90 83,0 50,12 149,02 65,02 14,34

Итого за день: 0,00 руб. 73,38 80,07 276,78 2121,20 1,33 2,14 189,37 420,6 689,36 1009,96 387,06 149,80

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,42	24,14	21,63	22,50
2-ой завтрак: 5 %	0,82	0,17	4,41	2,65
Обед: 30-35 %	34,70	38,19	32,04	35,20
Полдник: 10-15 %	12,10	12,80	15,94	14,78
Ужин: 20-25 %	34,48	40,74	26,64	32,94
Итого за день: 85-105 %	100,52	116,04	100,65	108,06

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,8



Директор: Димитриева О.Н./

Зав. производством: //

Калькулятор: //

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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	160	14,38	21,70	3,80	268,05	0,10	0,54	0,80	300,9	65,67	192,65	20,43	14,80			
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	5	0,03	3,63	0,07	33,05				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:

18,11 27,45 36,70 466,28 0,15 0,63 1,45 317,9 79,57 213,12 31,35 25,22

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	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34			
156/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	200	8,89	3,68	16,42	134,35	0,17	0,12	19,42	20,3	31,80	165,64	48,51	1,28			
331/18	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ(70)	70	18,76	17,14	0,03	229,40	0,05	0,13		4,8	8,06	162,79	19,01	2,34			
431/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (130)	130	2,41	6,38	19,67	145,74	0,15	0,08	24,14		12,07	70,12	27,76	1,09			
528/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(180)	180	0,23	0,19	22,56	92,88	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20			
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78			

Итого по подменю:

34,17 33,88 82,82 772,86 0,45 0,37 66,54 25,1 98,27 463,76 118,29 7,25

ПОДПИСЬ

534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,0	28,00	0,20	28,00	40,00			
432/2011	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(60)	60	4,49	5,81	36,71	217,11	0,07	0,04	0,06	9,4	9,56	41,03	7,20	1,54			

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:

10,29 10,81 46,31 323,71 0,15 0,34 2,66 29,4 37,56 41,23 35,20 41,54

УЖИН

121/2013	Икра кабачковая.	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
353/2013	Фрикадельки рыбные	70	10,54	1,40	5,51	76,80	0,08	0,10	0,28	23,1	28,21	154,21	33,01	0,73
419/13	Рис отварной(130)	130	3,33	4,70	34,71	194,50	0,03	0,02		18,0	3,96	55,35	18,00	0,37
502/13	Чай с сахаром (2-ый вариант)	200			14,91	59,62					0,48	0,02	0,02	0,05
114/13	Хлеб пшеничный порц.	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
115/13	Хлеб ржаной порц	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю:

18,31 11,92 84,40 518,10 0,18 0,17 4,48 41,1 68,00 274,53 69,78 2,63

Итого за день: 0,00 руб.

81,48 84,18 262,35 2132,91 0,94 1,52 77,13 413,6 290,40 999,64 258,62 78,04

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,81	39,78	13,35	23,75
2-ой завтрак: 5 %	0,82	0,17	4,41	2,65
Обед: 30-35 %	46,81	49,10	30,12	39,37
Полдник: 10-15 %	14,10	15,67	16,84	16,49
Ужин: 20-25 %	25,08	17,28	30,69	26,39
Итого за день: 85-105 %	111,62	122,00	95,40	108,66

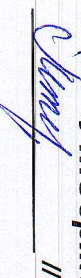
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2



Директор Д.И. Димитриева О.Н./

Зав. производством

Калькулятор



День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 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

272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(180)	180	6,53	7,61	26,15	199,14	0,20	0,22	1,53	31,8	37,58	109,11	52,25	24,83
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	10,0	18,44	19,75	26,75	20,72
106/13	СЫР ПОРЦ.(11)	11	2,61	3,34		40,52		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07
111/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	5	0,03	3,63	0,07	33,05				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:

15,05 18,40 66,71 492,55 0,27 0,43 2,90 74,8 160,44 207,26 87,90 45,99

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	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
139/13	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(200)	200	1,84	4,90	13,97	107,37	0,09	0,06	13,42	4,0	16,00	52,92	21,44	0,75
417/13	БИТОЧКИ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	11,24	8,93	7,31	154,54	0,07	0,11	1,27	22,6	12,42	91,73	14,23	4,42
307/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(150)	150	5,60	6,07	33,96	212,83	0,10	0,05	12,29	30,0	33,48	64,12	21,51	1,11
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ(ПОРЦ)	50	0,65	1,85	4,10	35,62	0,01	0,01	2,03	6,0	1,55	4,80	2,49	0,13
411/2011	НАПИТОК МОРКОВНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,74	0,09	24,64	102,31	0,03	0,04	15,30		19,42	28,16	18,82	0,42
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78

Итого по подменю:

23,82 28,33 111,01 794,16 0,36 0,31 49,74 62,6 113,14 304,87 99,51 8,59

ПОЛДНИК

№ 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			
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00											
572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	70	6,66	8,80	35,42	247,50	0,13	0,13	8,47	40,7	20,36	75,07	20,43	6,37			

Итого по подменю:

14,66 13,80 59,42 420,50 0,13 0,13 8,47 40,7 20,36 75,07 20,43 6,37

УЖИН

319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	30,63	8,81	22,75	292,81	0,12	0,61	1,08	75,0	255,80	380,55	57,71	11,01					
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(30)	30	0,79	1,45	4,93	35,92	0,02	0,06	0,49	11,7	6,24	2,36	5,57	7,54					
504/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)200	200	0,07	0,01	15,19	61,04			2,08		2,46	1,17	0,65	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:

34,79 10,75 67,52 505,85 0,20 0,69 3,65 86,8 275,25 426,83 73,68 19,68

Итого за день: 0,00 руб. 88,92 71,40 316,78 2265,02 0,97 1,57 66,76 264,9 576,19 1021,03 285,52 82,03

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,62	26,67	24,26	25,09
2-ой завтрак: 5 %	0,82	0,17	4,41	2,65
Обед: 30-35 %	32,63	41,06	40,37	40,46
Полдник: 10-15 %	20,08	20,00	21,61	21,42
Ужин: 20-25 %	47,66	15,58	24,55	25,77
Итого за день: 85-105 %	121,81	103,48	115,19	115,39

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6



Директор Дмитриева О.Н./

Зав. производством Васильев //

Калькулятор Васильев //