«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий

МАДОУ «Компас» г. Перми

_____/ И.Н . Петерс/

МП

«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Успех»

Генеральный директор

_____/О.Н. Дмитриева/

МП

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: Осень-зима 2020-2021 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..

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
270/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,66	4,99	27,77	178,52	0,16	0,20	1,30	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
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)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого по подмену:		13,35	13,60	56,72	402,51	0,22	0,39	2,54	72,0	149,04	189,78	65,85	40,53
	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 подмену:		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 ЗЕЛЕНЫМ 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
64/2011	РАССОЛЬНИК 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
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
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,78	3,71	24,03	144,56	0,06	0,02		18,0	7,54	30,93	5,44	0,55
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)	20	0,26	0,74	1,64	14,25	0,01	0,01	1,35	4,0	1,03	3,20	1,66	0,08
528/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,20	0,16	18,80	77,40	0,01	0,01	5,87		8,57	5,29	4,01	0,90
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 подмену:		22,82	28,58	72,54	638,52	0,29	0,30	20,01	68,6	64,05	158,46	67,47	5,78
	ПОЛДНИК													

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
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
572/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(50)	50	4,75	6,22	25,29	176,08	0,10	0,09	6,05	29,2	14,51	53,63	14,58	4,54
	Итого по подмену:		9,97	10,72	32,49	266,26	0,16	0,35	7,10	59,2	194,51	188,63	35,58	4,69
	УЖИН													
240/2013	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150	4,40	10,73	23,09	206,56	0,15	0,13	33,45	18,8	45,12	101,98	39,86	1,47
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
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
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (75)	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого по подмену:		8,32	14,43	63,40	416,71	0,26	0,25	44,10	33,8	79,17	153,41	64,78	14,65
	Итого за день: 0,00 руб.		55,06	67,45	237,27	1775,96	0,94	1,30	75,75	233,6	493,77	697,28	237,68	67,05

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,63	24,29	26,38	25,80
2-ой завтрак: 5 %	1,02	0,21	5,64	3,33
Обед: 30-35 %	38,68	51,04	33,74	40,93
Полдник: 10-15 %	16,90	19,14	15,11	17,07
Ужин: 20-25 %	14,10	25,77	29,49	26,71
Итого за день: 85-105 %	93,32	120,45	110,36	113,84

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,3

Директор _____ */Дмитриева О.Н./* *Зав. производством* _____ // *Калькулятор* _____ //

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ(50)	50	0,57	5,04	4,53	65,77	0,03	0,03	2,20		11,93	24,30	16,72	0,31
273/2013	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(100)	100	3,95	3,87	18,52	124,69	0,21	0,19	1,46	31,2	27,83	94,81	48,88	23,51
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) (200)	200	1,45	1,25	17,33	86,40	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)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого по подмену:		8,24	13,21	55,84	375,20	0,28	0,29	4,15	46,9	49,89	133,06	73,46	31,61
	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 подмену:		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(50)	50	0,69	5,04	4,05	64,35	0,01	0,02	4,53		17,19	19,75	9,99	0,64
160/13	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ.	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
398/13	ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	17,40	19,27	2,70	253,89	0,07	0,18	0,33	27,3	13,32	3,78	23,26	7,46
201/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ.	100	2,07	6,99	9,83	110,54	0,11	0,10	33,99	27,0	59,93	81,33	34,01	1,09
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 подмену:		23,54	35,66	51,09	619,55	0,28	0,35	50,87	60,3	121,56	186,47	88,15	10,57
	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	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
560/13	ВАТРУШКА 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
	Итого по подмену:		12,71	7,40	31,82	244,70	0,15	0,35	2,01	44,3	65,15	98,44	34,86	30,74
	УЖИН													
417/13	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ(70)	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
398/2018	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ И ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ(150)	150	2,64	7,26	16,02	139,96	0,13	0,12	16,42	37,8	29,97	79,61	44,02	3,50
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.(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(70)	70	0,28	0,28	6,86	31,08	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого по подмену:		16,10	16,78	58,62	449,80	0,28	0,27	29,77	60,4	70,43	220,95	76,39	11,09
	Итого за день: 0,00 руб.		61,19	73,17	209,49	1741,21	1,00	1,27	88,80	212,0	314,03	645,92	276,86	85,41

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	13,97	23,59	25,97	24,05
2-ой завтрак: 5 %	1,02	0,21	5,64	3,33
Обед: 30-35 %	39,92	63,71	23,77	39,72
Полдник: 10-15 %	21,54	13,21	14,80	15,69
Ужин: 20-25 %	27,29	29,96	27,27	28,83
Итого за день: 85-105 %	103,73	130,70	97,45	111,62

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,4

Директор _____ ***/Дмитриева О.Н./*** ***Зав. производством*** _____ // ***Калькулятор*** _____ //

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
171/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ(150)	150	4,38	3,87	14,72	111,20	0,08	0,22	1,82	22,0	23,17	14,66	22,16	28,27
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.	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 подмену:		11,94	12,15	50,15	357,65	0,14	0,42	3,19	65,0	142,70	99,76	52,26	49,08
	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 подмену:		0,16	0,07	9,76	40,30	0,01	0,02	97,50		4,54	1,20	1,20	0,23
	ОБЕД													
5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(60)	60	0,68	6,08	6,47	83,36	0,02	0,02	12,78		17,75	17,46	10,85	0,53
155/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ(150)	150	6,91	0,85	10,17	75,94	0,11	0,09	12,08	7,7	24,90	124,73	34,54	0,92
386/13	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ(60)	60	10,89	11,73	6,33	174,53	0,06	0,12	0,21	21,2	11,51	123,31	17,36	5,00
175/18	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (100)	100	2,37	4,47	8,97	85,67	0,08	0,11	17,61	27,3	30,60	46,16	27,23	7,37
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 подмену:		22,73	23,43	54,23	518,86	0,32	0,36	42,68	56,3	94,59	349,11	98,48	14,74
	ПОЛДНИК													
470/18	СНЕЖОК ПОРЦ.(190)	190	5,13	4,75	20,52	145,35	0,01	0,03	0,17	4,1	22,99	17,86	2,85	0,02

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(10)	10	0,75	0,98	7,44	41,58	0,02	0,01		2,0	5,80	18,00	4,00	0,42
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(50)	50	0,20	0,20	4,90	22,20	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого по подмену:		6,08	5,93	32,86	209,13	0,06	0,06	10,17	6,1	44,79	46,86	15,85	2,64
	УЖИН													
354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(80)	80	12,90	4,27	6,79	117,19	0,10	0,14	0,55	39,2	36,04	182,84	41,63	4,20
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
427/13	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(МОРКОВЬ)(50)	50	0,72	1,87	3,79	34,89	0,04	0,05	3,27	12,0	18,38	36,87	24,85	0,46
502/13	ЧАЙ КАРКАДЕ(180)	180			13,43	53,70					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 подмену:		18,77	12,47	60,59	429,70	0,35	0,34	29,33	80,8	81,95	332,30	107,32	11,54
	Итого за день: 0,00 руб.		59,68	54,05	207,59	1555,64	0,88	1,20	182,87	208,3	368,57	829,23	275,11	78,23

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,24	21,70	23,33	22,93
2-ой завтрак: 5 %	0,27	0,13	4,54	2,58
Обед: 30-35 %	38,53	41,84	25,22	33,26
Полдник: 10-15 %	10,31	10,59	15,28	13,41
Ужин: 20-25 %	31,81	22,27	28,18	27,54
Итого за день: 85-105 %	101,15	96,52	96,55	99,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Директор _____ */Дмитриева О.Н./* *Зав. производством* _____ // *Калькулятор* _____ //

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,43	4,87	28,58	179,82	0,16	0,19	1,27	28,9	49,91	151,43	35,50	20,31
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)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого по подмену:		10,80	10,43	65,35	398,44	0,21	0,32	2,25	48,4	68,32	180,47	58,38	36,11
	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 подмену:		0,60	0,12	12,12	51,96	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	ОБЕД													
51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (40)	40	0,57	2,04	3,34	33,98	0,01	0,02	3,80		14,06	16,38	8,36	0,53
82/2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	150	1,30	4,03	5,63	63,96	0,04	0,04	21,32	6,0	30,35	32,33	14,47	0,49
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ(160)	160	19,78	21,03	21,65	355,00	0,20	0,24	24,76	37,5	23,39	237,73	47,31	3,47
462/13	СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)	20	0,26	0,74	1,64	14,25	0,01	0,01	1,35	4,0	1,03	3,20	1,66	0,08
500/2018	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ(150)	150	0,51	0,15	12,42	53,07	0,03	0,03	5,31		15,69	23,90	17,00	1,05
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10)	10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,03	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 подмену:		24,30	28,29	59,48	589,68	0,34	0,36	56,54	47,5	94,12	350,99	97,30	6,52
	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
455/2011	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	50	3,67	4,90	19,85	138,14	0,06	0,05	11,96	27,3	21,39	42,23	9,39	0,60

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(50)	50	0,20	0,20	4,90	22,20	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого по подмену:		8,22	8,85	30,75	235,49	0,15	0,33	23,01	57,3	217,39	188,23	39,39	2,95
	УЖИН													
19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (60)	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
319/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(100)	100	20,42	5,87	15,17	195,20	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.(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 подмену:		25,62	15,76	58,26	481,30	0,24	0,79	4,70	90,5	291,58	449,59	97,11	27,37
	Итого за день: 0,00 руб.		69,54	63,45	226,96	1756,87	0,95	1,81	88,50	243,8	678,41	1176,28	296,18	74,35

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,31	18,63	30,40	25,54
2-ой завтрак: 5 %	1,02	0,21	5,64	3,33
Обед: 30-35 %	41,19	50,52	27,67	37,80
Полдник: 10-15 %	13,93	15,80	14,30	15,10
Ужин: 20-25 %	43,42	28,14	27,56	30,85
Итого за день: 85-105 %	117,86	113,30	105,56	112,62

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

Директор _____ */Дмитриева О.Н./* *Зав. производством* _____ // *Калькулятор* _____ //

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
268/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,72	4,94	23,92	158,96	0,09	0,18	1,38	30,6	22,35	27,79	20,38	21,53
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)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого по подмену:		11,70	12,64	52,87	371,90	0,15	0,36	2,60	66,3	110,64	94,17	46,73	40,25
	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 подмену:		0,60	0,12	12,12	51,96	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	ОБЕД													
157/18	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ.ГОРОШЕК).	45	1,35	1,61	2,82	31,13	0,03	0,02	2,86	5,6	6,06	18,15	6,01	0,20
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(150/15)	150/15	1,79	2,25	11,03	71,49	0,06	0,04	7,59	14,2	9,85	36,29	12,28	0,52
417/13	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ (60)	60	9,64	7,66	6,25	132,45	0,06	0,09	1,09	19,3	10,64	78,66	12,20	3,78
440/2013	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР(ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С КАПУСТОЙ ТУШ)	100	2,07	3,32	11,86	85,54	0,11	0,10	44,75	25,1	45,99	65,56	30,20	3,30
526/13	КОМПОТ 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 подмену:		16,85	15,26	60,98	448,46	0,32	0,28	59,29	64,3	87,28	239,41	71,89	9,39
	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	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
458/2011	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	50	2,77	1,84	27,31	136,89	0,05	0,04	3,79	12,2	12,90	28,30	7,87	2,52
	Итого по подмену:		7,99	6,34	35,95	232,83	0,11	0,27	5,74	27,2	33,90	28,45	28,87	32,52
	УЖИН													
353/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ(80)	80	12,04	1,60	6,30	87,77	0,09	0,11	0,32	26,4	32,24	176,24	37,73	0,84
323/11	ПЮРЕ МОРКОВНОЕ(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
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.(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 подмену:		16,66	8,13	49,00	335,75	0,24	0,28	9,93	58,9	88,58	296,33	105,16	7,94
	Итого за день: 0,00 руб.		53,80	42,49	210,92	1440,90	0,83	1,20	79,56	216,8	327,40	665,36	256,65	91,50

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,83	22,57	24,59	23,84
2-ой завтрак: 5 %	1,02	0,21	5,64	3,33
Обед: 30-35 %	28,56	27,25	28,36	28,75
Полдник: 10-15 %	13,54	11,32	16,72	14,93
Ужин: 20-25 %	28,25	14,52	22,79	21,52
Итого за день: 85-105 %	91,20	75,88	98,10	92,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

Директор _____ */Дмитриева О.Н./* *Зав. производством* _____ // *Калькулятор* _____ //

ООО "УСПЕХ"

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ(50)	50	0,57	5,04	4,53	65,77	0,03	0,03	2,20		11,93	24,30	16,72	0,31
274/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(100)	100	2,81	3,44	16,75	109,23	0,07	0,20	1,53	31,8	20,33	47,82	31,92	23,93
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)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого по подмену:		6,96	12,66	52,34	351,10	0,14	0,30	4,22	47,5	42,39	86,07	56,50	32,03
	2-ой ЗАВТРАК													
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого по подмену:		0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД													
27/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ 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
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
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)(30)	30	0,48	2,80	1,07	31,43	0,20	0,54	2,00	600,0	450,50	334,00	49,00	1,35
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 подмену:		24,69	31,53	49,56	580,75	0,48	0,99	89,25	691,7	591,48	713,62	143,83	17,83
	ПОЛДНИК													
470/18	СНЕЖОК ПОРЦ.(190)	190	5,13	4,75	20,52	145,35	0,01	0,03	0,17	4,1	22,99	17,86	2,85	0,02

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
609/13	ПЕЧЕНЬЕ(10)	10	0,75	0,98	7,44	41,58	0,02	0,01		2,0	5,80	18,00	4,00	0,42
118/13	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(50)	50	0,20	0,20	4,90	22,20	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого по подмену:		6,08	5,93	32,86	209,13	0,06	0,06	10,17	6,1	44,79	46,86	15,85	2,64
	УЖИН													
51/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(50)	50	0,72	2,54	4,18	42,51	0,01	0,02	5,71		21,13	24,61	12,56	0,80
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
432/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	4,78	6,25	29,16	192,06	0,19	0,16	27,29	4,5	21,00	84,02	38,21	10,29
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 подмену:		17,51	20,38	67,00	521,55	0,31	0,32	34,06	53,8	65,94	170,71	71,51	15,41
	Итого за день: 0,00 руб.		55,72	70,98	213,52	1715,81	1,02	1,69	147,70	799,3	760,60	1028,26	296,69	70,11

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	11,80	22,61	24,34	22,51
2-ой завтрак: 5 %	0,81	0,86	5,47	3,42
Обед: 30-35 %	41,85	56,30	23,05	37,23
Полдник: 10-15 %	10,31	10,59	15,28	13,41
Ужин: 20-25 %	29,68	36,39	31,16	33,43
Итого за день: 85-105 %	94,44	126,75	99,31	109,99

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,8

Директор _____ */Дмитриева О.Н./* *Зав. производством* _____ // *Калькулятор* _____ //

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
226/13	КАША "ДРУЖБА"(150)	150	3,97	5,01	21,13	145,48	0,49	0,85	6,63	151,0	98,77	246,06	153,65	104,34
466/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ 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
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 подмену:		11,09	12,53	55,69	379,80	0,53	0,96	6,99	191,1	293,94	395,02	178,59	105,11
	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 подмену:		0,60	0,12	12,12	51,96	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	ОБЕД													
5/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(40)	40	0,46	4,05	4,25	55,31	0,01	0,02	8,52		11,83	11,64	7,23	0,35
136/13	СВЕКОЛЬНИК	150	1,54	3,24	10,69	78,04	0,05	0,05	10,90	18,0	26,96	44,64	19,15	0,94
405/13	ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ (60)	60	8,96	15,40	3,27	187,51	0,24	1,70	25,72	6213,0	23,39	268,10	16,34	5,52
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,62	4,80	17,42	123,34	0,13	0,11	20,41	23,5	14,06	60,10	25,87	4,76
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 подмену:		15,84	27,87	73,89	609,76	0,51	1,91	65,55	6254,5	99,58	443,47	84,10	13,01
	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.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
569/13	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	4,06	3,82	25,00	150,58	0,06	0,04	0,04	23,0	16,40	41,63	6,69	0,49
	Итого по подмену:		9,28	8,32	32,20	240,76	0,12	0,30	1,09	53,0	196,40	176,63	27,69	0,64
	УЖИН													
320/2013	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ(150)	150	15,55	8,66	26,11	244,56	0,15	0,38	6,82	75,8	143,26	241,65	74,73	7,67
449/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(20)	20	0,53	0,97	3,29	23,95	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.(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(120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого по подмену:		19,75	11,54	71,60	469,10	0,27	0,54	17,80	91,3	180,73	292,53	103,07	25,85
	Итого за день: 0,00 руб.		56,56	60,38	245,50	1751,38	1,44	3,72	93,43	6589,9	777,65	1314,65	397,45	146,01

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,80	22,37	25,90	24,35
2-ой завтрак: 5 %	1,02	0,21	5,64	3,33
Обед: 30-35 %	26,85	49,77	34,37	39,09
Полдник: 10-15 %	15,73	14,86	14,98	15,43
Ужин: 20-25 %	33,47	20,61	33,30	30,07
Итого за день: 85-105 %	95,86	107,82	114,19	112,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,3

Директор _____ */Дмитриева О.Н./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "УСПЕХ"

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
157/2011	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ(150)	150	6,54	6,05	25,08	180,95	0,23	0,29	1,73	33,3	27,97	120,83	98,62	29,31
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)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого по подмену:		11,86	11,62	54,03	368,10	0,29	0,44	2,90	54,3	47,66	146,61	121,47	47,98
	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 подмену:		0,60	0,12	12,12	51,96	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	ОБЕД													
59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ ИЛИ ЧЕРНОСЛИВОМ(45)	45	0,69	2,77	6,40	53,28	0,01	0,02	3,90		18,16	20,62	13,74	0,69
63/2011	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (150)	150	1,51	4,12	9,17	79,76	0,07	0,05	15,77	6,0	21,09	42,48	17,19	0,63
417/13	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ(70)	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
297/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,78	3,71	24,03	144,56	0,06	0,02		18,0	7,54	30,93	5,44	0,55
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 подмену:		19,34	19,94	76,35	562,01	0,27	0,24	118,44	46,6	73,35	224,41	60,30	7,42
	ПОЛДНИК													
534/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(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
	СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(10)	10	1,07	0,12	7,12	33,84	0,08	0,02			12,00	45,50	9,00	0,80

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Итого по подмену:		6,58	4,87	16,24	135,11	0,14	0,25	1,95	15,0	33,00	45,65	30,00	30,80
	УЖИН													
157/18	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ЗЕЛ.ГОРОШЕК).	50	1,50	1,78	3,13	34,58	0,03	0,02	2,86	5,6	6,06	18,15	6,01	0,20
341/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ(80)	80	15,17	9,06	7,29	171,40	0,04	0,17	0,73	73,7	19,31	37,57	10,63	11,68
435/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ(150)	150	2,94	6,11	18,44	140,39	0,10	0,09	12,75	20,7	22,05	60,47	33,34	2,34
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.(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 подмену:		21,55	17,26	57,29	470,59	0,22	0,30	18,42	100,1	59,46	154,80	59,12	15,19
	Итого за день: 0,00 руб.		59,93	53,81	216,03	1587,77	0,93	1,24	143,71	216,0	220,47	578,47	274,89	102,79

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,10	20,75	25,13	23,60
2-ой завтрак: 5 %	1,02	0,21	5,64	3,33
Обед: 30-35 %	32,78	35,61	35,51	36,03
Полдник: 10-15 %	11,15	8,70	7,55	8,66
Ужин: 20-25 %	37,51	30,86	26,75	30,38
Итого за день: 85-105 %	102,56	96,13	100,59	102,00

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

Директор _____ */Дмитриева О.Н./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

ООО "УСПЕХ"

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
19/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ(60)	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
307/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (140)	140	12,58	18,98	3,32	234,55	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
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)	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого по подмену:		18,51	31,34	39,82	515,37	0,17	0,68	3,98	331,4	158,71	276,36	51,85	23,02
	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 подмену:		0,60	0,12	12,12	51,96	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	ОБЕД													
2/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ(50)	50	0,82	5,04	4,87	68,14	0,01	0,02	17,24		19,43	14,28	7,76	0,27
62/2011	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	150	1,19	2,81	7,37	59,47	0,03	0,04	13,37	6,0	28,32	32,90	14,90	0,65
386/13	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ(60)	60	10,89	11,73	6,33	174,53	0,06	0,12	0,21	21,2	11,51	123,31	17,36	5,00
419/13	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,56	3,62	26,70	149,62	0,03	0,02		18,0	3,96	55,35	18,00	0,37
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 подмену:		17,90	23,56	78,55	597,91	0,21	0,25	42,30	45,2	87,39	284,41	80,64	7,51
	ПОЛДНИК													

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
536/13	ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70								
423/2011	БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"(50)	50	4,50	2,64	27,67	152,45	0,08	0,03	0,24	2,2	9,05	41,55	8,63	0,55
	Итого по подмену:		11,70	7,14	49,27	308,15	0,08	0,03	0,24	2,2	9,05	41,55	8,63	0,55
	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
517/13	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА,ДЖЕМА,ВАРЕНЬЯ	50	0,03		9,60	38,54			0,04		1,93	2,11	0,56	0,11
504/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ).	180	0,06	0,01	13,67	54,94			2,08		2,46	1,17	0,65	0,07
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 (75)	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого по подмену:		32,90	9,42	68,17	489,01	0,20	0,65	13,20	75,0	285,79	432,28	76,42	14,29
	Итого за день: 0,00 руб.		81,61	71,58	247,93	1962,40	0,67	1,62	61,72	453,9	547,94	1041,60	221,54	46,77

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,37	55,96	18,52	33,04
2-ой завтрак: 5 %	1,02	0,21	5,64	3,33
Обед: 30-35 %	30,34	42,09	36,53	38,33
Полдник: 10-15 %	19,83	12,75	22,92	19,75
Ужин: 20-25 %	55,76	16,82	31,71	31,35
Итого за день: 85-105 %	138,32	127,84	115,32	125,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

Директор _____ */Дмитриева О.Н./* *Зав. производством* _____ // *Калькулятор* _____ //

ООО "УСПЕХ"

День 10 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
272/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(150)	150	5,44	6,34	21,79	165,95	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
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 подмену:		10,81	11,90	58,56	384,57	0,25	0,35	2,51	51,3	55,99	138,15	75,13	40,63
	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 подмену:		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 СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ(40)	40	0,65	3,24	3,71	46,61	0,03	0,03	3,75		11,02	23,05	14,11	0,35
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАР)	150	3,45	2,59	13,11	89,55	0,15	0,05	10,65	12,0	25,43	70,34	25,86	1,28
354/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(80)	80	12,90	4,27	6,79	117,19	0,10	0,14	0,55	39,2	36,04	182,84	41,63	4,20
434/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,18	4,00	14,52	102,78	0,11	0,09	17,01	19,6	11,72	50,09	21,56	3,97
526/13	КОМПОТ 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 подмену:		21,18	14,52	67,15	483,98	0,45	0,34	34,96	70,8	98,95	367,07	114,36	11,39
	ПОЛДНИК													
470/18	СНЕЖОК ПОРЦ.(180)	180	4,86	4,50	19,44	137,70	0,01	0,02	0,16	3,9	21,78	16,92	2,70	0,02
608/13	ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,77	0,02	0,01			3,30	15,00	2,70	0,24

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Итого по подмену:		6,63	5,91	41,94	247,47	0,03	0,03	0,16	3,9	25,08	31,92	5,40	0,26
	УЖИН													
191/13	ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	200	5,29	6,31	29,84	197,34	0,13	0,21	14,27	49,0	57,92	100,30	58,83	10,95
502/13	ЧАЙ КАРКАДЕ(180)	180			13,43	53,70					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 подмену:		7,17	6,61	58,07	320,46	0,18	0,23	14,27	49,0	67,86	137,75	67,33	11,88
	Итого за день: 0,00 руб.		46,39	39,06	237,84	1488,44	0,92	0,96	53,90	175,0	254,88	681,89	266,22	65,56

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,32	21,25	27,24	24,65
2-ой завтрак: 5 %	1,02	0,21	5,64	3,33
Обед: 30-35 %	35,90	25,93	31,23	31,02
Полдник: 10-15 %	11,24	10,55	19,51	15,86
Ужин: 20-25 %	12,15	11,80	27,01	20,54
Итого за день: 85-105 %	78,63	69,75	110,62	95,41

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 5,1

Директор _____ */Дмитриева О.Н./* *Зав. производством* _____ // *Калькулятор* _____ //