

Одобрено:

директор МАОУ "СОШ №123"

"Детский сад" г. Перми

И.В. Попова

» _____ 2023 года

Утверждено:

Директор ООО «Май-М»

Е.С. Ардашева/

» _____ 2023 года

М.П.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ, МЕЖСЕЗОНЬЕ И

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОДЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «МАЙ-М»

ИНН 5903996871

ОГРН 1145958020273

КПП 590301001

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.А.

ИЗДАНИЕ 7-Е, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ, ПЕРМЬ 2013 г.

И

ЕДИНЬИЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФЕЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.А.

ИЗДАНИЕ 5-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2018 г.

ИЗДАНИЕ 4-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2021 г.



жду директор ООО "Май-М" /Ардашева Е.С./

Согласовано: Директор МАОУ "СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" /Полова И.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (1-3 лет)

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(150)	227/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(150)	220/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	234/18	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ(150)	232/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	230/18
	576/21	БАТОН(20)	576/21	БАТОН(20)	576/21	БАТОН(20)	576/21	БАТОН(20)	576/21
ИВОЧНОЕ(5)	79/18	5 ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)	86/18	СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	75/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	79/18	5 ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)	86/18
1 НАПИТОК С МОЛОКОМ(180)	465/18	180 ЧАЙ С МОЛОКОМ(180)	460/18	180 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (180)	464/18	180 КАКАО С МОЛОКОМ (180)	462/18	180 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(180)	465/18
2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК	
3 СВЕЖИХ ЯБЛОК(150)	476/18	150 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	82/18	100 НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(150)	496/18	150 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	82/18	100 НАПИТОК ИЗ КАРКАДЕ(150)	461/18
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(30)	2/18	30 САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(30)	2/18	30 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(30)	34/18	30 САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(30)	34/18	30 САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(30)	1/18
РЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(150)	144/13	150 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(150/10)	95/18	150 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(150)	116/18	150 РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(150/10)	100/18	150 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(150)	146/13
"ПЕРМСКИЕ"(50)	34/18	50 РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(180)	407/13	180 КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ(С)(60)	338/21	60 СУФЛЕ РЫБНОЕ(50)	303/18	50 ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(180)	375/18
ИНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(120)	202/18	120 КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(150)	487/18	150 КАПУСТА ТУШЕНАЯ(120)	380/18	120 КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	377/18	120 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(150)	495/18
СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(150)	495/18	150 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21	20 КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КЮЗЮМА)(150)	484/18	150 КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ(150)	486/18	150 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21
НИЧНЫЙ(20)	573/21	20 ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	574/21	20 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21	20 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21	20 ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	574/21
НОЙ(20)	574/21	20		20 ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	574/21	30			
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(150)	470/18	150 КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(200)	476/18	200 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(150)	459/18	150 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(180)	470/18	180	
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(60)	590/13	60	590/13	20	590/13	60	60	590/13	
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
3 ТВОРОГА ПАРОВОЙ(120)	283/18	120 ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ(60)	347/13	60 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ(130)	354/21	130 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	279/18	150 САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (30)	21/18
ЮВИДЛА(50)	483/18	50 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(120)	256/18	120 СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛОДАМ(1-И ВАР)(50)	403/18	50 СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(50)	406/18	50 МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(180)	261/18
МОНОМ(180)	459/18	180 ЧАЙ С САХАРОМ(180)	457/18	180 ЧАЙ С ЛИМОНОМ(180)	459/18	180 ЧАЙ С САХАРОМ(180)	457/18	180 НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	496/18
НИЧНЫЙ(30)	573/21	30 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21	20 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	114/13	20 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21	20 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21
НОЙ(20)	574/21	20 ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	574/21	20 ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	574/21	20			



дядю директор ООО "Май-М" С.А. Ардашева Е.С./

Согласовано: Директор МАОУ "СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" Г.В. Полова И.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (1-3 лет)

День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
ЗАВТРАК									
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	227/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(180)	140/18	КАША ДРУЖБА(150)	226/18	КАША ИЗ ОБВЯЗНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ(150)	232/18	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ(150)	233/18
	576/21	БАТОН(20)	576/21	БАТОН(20)	576/21	БАТОН(20)	576/21	БАТОН(20)	576/21
ИВОЧНОЕ(5)	79/18	СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	75/18	ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)	86/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	79/18	СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	75/18
ОПЛОКОМ (180)	462/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(150)	465/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ(180)	460/18	КАКАО С МОЛОКОМ (180)	462/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(180)	465/18
2 ЗАВТРАК									
13 КАРКАДЕ(150)	461/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	82/18	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(150)	476/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	82/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(150)	466/18
ОБЕД									
ЯГРОМЫШЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА(20)	150/18	30 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(30)	26/18	30 САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ(30)	3/21	30 ОВОЩИ КОСЕРВировАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)(30)	149/18	30 САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(30)	1/18
ЧУСТЫ С КАРТОВЕЛЕМ СМЕТАНОМ(150)	104/18	150/10 СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ЯРУГОЙ(СО СМЕТАНОЙ)(150/10)	119/18	150/10 СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(150/10)	98/18	150/10 СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(150/10)	117/18	150/10 СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(150)	116/18
ЯКСА В МОЛОЧНОМ СОУСЕ(60/20)	349/18	50/20 КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(50)	308/18	50 ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР(50)	410/13	50 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)(180)	394/96	50 КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(50)	372/18
ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(120)	258/18	120 КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	377/18	120 СОУС ТОМАТНЫЙ (30)	419/18	30 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(150)	495/18	120 КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	377/18
3 СВЕЖИХ ЯБЛОК(150)	467/18	150 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(150)	495/18	150 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(120)	202/18	120 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21	150 КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(150)	467/18
НИЧНЫЙ(20)	573/21	20 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	30 КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ(150)	488/18	150 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	574/21	30 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	114/13
НОЙ(40)	574/21	40 ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	574/21	20 ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	574/21	20 ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	115/13
ПОЛДНИК									
3 ТВОРОГА ПАРОВОЙ КИПЯЧЕНОЕ(180)	469/18	180 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(150)	470/18	150 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	469/18	180 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(150)	470/18	150 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	469/18
СКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	590/13	20 БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	544/18	60 КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	590/13	20 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	54/18	60 КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	590/13
УЖИН									
3 ТВОРОГА ПАРОВОЙ	283/18	150 БИГУС(С)(180)	329/21	180 ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ(60)	356/18	60 СУФЛЕ РЫБНОЕ(50)	303/18	50 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(150)	266/18
ТОВИДЛА(50)	483/18	50 НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	496/18	180 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(120)	256/18	120 РИС ОТВАРНОЙ(130)	365/18	130 ЧАЙ С САХАРОМ(180)	457/18
САРОМ(180)	457/18	180 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	30 ЧАЙ С САХАРОМ(180)	457/18	180 ЧАЙ С ЛИМОНОМ(180)	459/18	180 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	114/13
ЕНИЧНЫЙ(20)	573/21	20 ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	574/21	20 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21	20 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21	20 ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	115/13
							574/21	20 ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20

"Утверждаю"

ООО "МАЙ-М"

Директор /Ардашева Е.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Попова И.В./

День 1 (Сезон: Осенне - Зимний)

СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 лет)10д

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ БАТОН(20)	150	2,38	4,73	5,50	23,75	163,41	0,07	0,14	0,77	15,2	116,20	102,09	17,05	0,35
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(180)	180	1,48	2,65	2,36	14,81	91,03	0,04	0,14	0,81		113,67	85,50	13,50	0,12
Итого по подменю:			8,91	12,57	48,88	344,17	0,13	0,29	1,58	35,2	234,87	202,09	33,15	0,72

2 ЗАВТРАК

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(150)	150	1,20	0,10	0,09	11,96	49,03	0,01		2,24		3,70	2,46	2,02	0,50
Итого по подменю:			0,10	0,09	11,96	49,03	0,01		2,24		3,70	2,46	2,02	0,50

ОБЕД

ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(150) КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(50) КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(120) КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(150) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20) ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	30	0,22	0,36	2,10	2,22	29,22	0,02	0,02	4,50	12,0	8,25		6,18	0,27
	150	1,35	3,39	2,88	13,45	93,30	0,15	0,05	8,40	12,0	22,85	69,14	24,65	1,26
	50	0,60	7,50	4,27	6,04	92,55			0,50		2,44	3,07	0,85	0,05
	120	2,31	4,56	5,15	23,08	156,89	0,16	0,08		19,2	11,30	109,32	72,18	2,45
	150	1,63	0,33	0,02	16,34	66,79		0,01	0,30		16,88	11,55	4,50	0,92
	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подменю:			18,98	14,82	77,77	520,27	0,35	0,17	13,70	43,2	65,72	211,48	112,64	5,55

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ(180)	180	0,85	5,04	4,50	8,51	94,72	0,07	0,27	1,62		226,80	171,00	27,00	0,18
-----------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	--------	-------	------

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	20	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02					5,80	18,00	4,00	0,42	
Итого по подменю:			2,34	6,54	23,39	177,88	0,09	0,27	1,62	232,60	189,00	31,00	0,60			

УЖИН

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(120)	120	1,96	15,49	7,01	19,61	203,54	0,03	0,05		26,7		13,79	33,82	4,72	0,50	
СОУС ИЗ ПОВИДЛА(50)	50	0,96	0,05	9,59	38,52				0,05			1,43	0,90	0,70	0,13	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ(180)	180	0,92	0,06	9,18	37,00				26,00			2,87	1,43	0,78	0,07	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	1,48	2,28	14,76	70,32							0,60		0,42	0,03	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	6,80	34,64				0,02	0,01		3,60	18,40	4,00	0,58	
Итого по подменю:			6,00	19,20	79,94	384,02	0,05	0,06	26,05	26,7	22,29	54,55	10,62	1,31		

Итого за день: 0,00 руб. 22,20 53,73 41,44 221,94 1475,37 0,63 0,79 45,19 105,1 559,18 659,58 189,43 8,68

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,21	26,74	24,08	24,58
2-ой завтрак: 5 %	0,24	0,19	5,89	3,50
Обед: 30-35 %	45,19	31,53	38,31	37,16
Полдник: 10-15 %	15,57	13,74	11,52	12,71
Ужин: 20-25 %	45,71	15,96	29,53	27,43
Итого за день: 85-105 %	127,93	88,17	109,33	105,38

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,1

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

Матниязова Н.Ю./

"Утверждаю"

"Согласовано"

ООО "МАЙ-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор

/Ардашева Е.С./

Директор

/Полова И.В./

День 2 (Сезон: Осенне - Зимний)

СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 лет)10д

Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg

ЗАВТРАК

КАША ЯЧНЕВАЯ	150	2,55	5,63	29,31	190,38	0,12	0,15	1,10	15,2	134,32	81,67	29,05	0,72
ВЯЗКАЯ(150)	20	1,03	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24
БАТОН(20)	10	0,66	0,04	6,60	26,56			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13
ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)	180	1,11	1,26	11,11	59,61	0,02	0,07	0,41		56,97	42,75	6,75	0,07
ЧАЙ С МОЛОКОМ(180)													
Итого по подменю:	5,35	8,43	7,34	57,30	328,89	0,16	0,22	1,56	15,2	196,49	138,32	39,10	1,16

2 ЗАВТРАК

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,98	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:	0,98	0,40	9,80	44,40	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

САЛАТ	30	0,20	0,41	1,85	26,29	0,01	0,01	7,95		11,01	10,12	6,22	0,31
ВИТАМИННЫЙ(30)	150/10	0,78	1,46	8,34	85,13	0,04	0,05	13,24	15,0	33,72	38,68	16,98	0,78
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(180)	180	1,68	24,34	18,85	313,30	0,21	0,21	22,73	32,4	30,72	203,48	47,64	2,17
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(150)	150	1,14	0,24	11,43	48,11	0,02	0,01	46,89		10,45	6,44	4,62	0,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	6,80	34,64	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подменю:	5,46	29,29	23,36	56,73	554,35	0,30	0,29	90,81	47,4	89,90	277,12	79,74	4,76

ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(150)	150	1,28	7,50	12,75	124,20	0,05	0,23	0,90	15,0	186,00	142,50	22,50	0,15
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(60)	60	3,50	4,39	34,40	241,67	0,07	0,03		41,6	11,46	40,66	6,80	0,55

Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг															
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
Итого по подмену:													4,78	11,89	14,41	47,15	365,87	0,12	0,26	0,90	56,6	197,46	183,16	29,30	0,70
УЖИН																									
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ(60)	60	0,48	8,61	1,67	4,75	68,51	0,02	0,05	0,11	18,0	23,59	27,72	3,86	0,22											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,92	4,52	4,99	29,22	179,79	0,07	0,02		21,6	16,41	38,62	6,97	0,72											
ЧАЙ С САХАРОМ(180)	180	0,90			8,98	35,93					0,27			0,03											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02											
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58											
Итого по подмену:													5,96	15,97	7,06	59,59	365,75	0,11	0,08	0,11	39,6	44,27	84,74	15,11	1,57

Итого за день: 0,00 руб. 22,53 65,98 52,57 230,57 1659,26 0,72 0,87 103,38 158,8 544,12 694,34 172,25 10,39

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,07	15,62	28,23	23,49
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	69,74	49,70	27,95	39,60
Полдник: 10-15 %	28,31	30,66	23,23	26,13
Ужин: 20-25 %	38,02	15,02	29,35	26,13
Итого за день: 85-105 %	157,10	111,85	113,58	118,52

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

/Матниязова Н.Ю./

"Утверждаю"

ООО "МАЙ-М"

Директор /Ардашева Е.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Попова И.В./

День 3 (Сезон: Осенне - Зимний)

СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 лет)10д

Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг											
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe							
ЗАВТРАК																				
КАША РИСОВАЯ	150	4,18	5,89	25,72	172,69	0,05	0,15	0,80	15,2	117,30	120,02	24,85	0,36							
МОЛОЧНАЯ БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24							
СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (180)	180	1,39	1,23	12,68	67,35	0,02	0,07	0,41		56,97	42,75	6,75	0,07							
Итого по подменю:	4,87	9,63	10,31	48,68	326,11	0,09	0,26	1,28	36,2	276,07	233,77	39,20	0,74							

2 ЗАВТРАК

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(150)	150	0,96	0,24	9,58	39,30					0,23			0,02
Итого по подменю:	0,96	0,24	9,58	39,30					0,23				0,02

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(30)	30	0,26	0,41	1,86	2,57	0,02	0,01	3,15		7,23	13,51	6,02	0,26
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	1,25	1,72	12,52	72,95	0,07	0,04	9,90		13,51	38,98	14,66	0,63
КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ(С)(60)	60	0,47	8,88	4,65	154,02	0,03	0,04	0,08	14,4	14,43	26,16	4,98	0,13
КАПУСТА ТУШЕНАЯ(120)	120	1,23	2,85	12,32	102,37	0,05	0,07	61,86	21,6	73,78	53,87	26,92	1,03
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	150	1,74	0,35	17,35	71,47	0,02	0,01			12,23	19,35	6,30	0,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	6,80	34,64	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подменю:	6,61	17,05	19,84	66,05	510,94	0,21	0,18	74,99	36,0	125,18	170,27	63,16	3,12

ПОЛДНИК

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(200)	200	2,09	0,13	20,86	85,03	0,01	0,01	2,98		5,07	3,28	2,68	0,69
-----------------------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	20	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02					5,80	18,00	4,00	0,42	
Итого по подменю:			1,63	2,08	35,74	168,19	0,03	0,01	2,98	10,87	21,28	6,68	1,11			

УЖИН

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ(1-Й ВАР)(50)	130	2,32	10,50	4,88	23,19	178,72	1,28	8,41	35,92	14,0	20,76	192,81	34,21		3,75
ЧАЙ С ЛИМОНОМ(180)	180	0,92	0,06	0,01	9,18	37,00	0,03	0,08	0,45	10,0	65,54	50,70	7,99		0,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					2,87	1,43	0,78		0,07
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01			0,40		0,28		0,02
Итого по подменю:			5,36	15,08	8,64	53,64	352,60	1,33	8,50	62,37	24,0	93,17	263,34	47,26	4,52

Итого за день: 0,00 руб. 21,38 43,63 40,87 213,69 1397,14 1,66 8,95 141,62 96,3 505,52 688,66 156,30 9,51

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,93	21,94	23,98	23,29
2-ой завтрак: 5 %	0,57		4,72	2,81
Обед: 30-35 %	40,60	42,21	32,54	36,50
Полдник: 10-15 %	3,88	4,43	17,61	12,01
Ужин: 20-25 %	35,90	18,38	26,42	25,19
Итого за день: 85-105 %	103,88	86,96	105,27	99,80

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

/Матниязова Н.Ю./

"Утверждаю"

"Согласовано"

ООО "МАЙ-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Ардашева Е.С./

Директор /Попова И.В./

День 4 (Сезон: Осенне - Зимний)

СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 лет)10д

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" БАТОН(20)	150	0,92	4,84	6,47	9,11	155,58	0,16	0,21	1,06	20,0	166,71	196,35	50,17	1,07
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
КАКАО С МОЛОКОМ (180)	180	1,34	2,96	2,52	13,42	88,20	0,04	0,14	0,81		115,97	97,29	21,15	0,51
Итого по подменю:		3,29	9,33	13,70	32,85	333,51	0,22	0,36	1,87	40,0	287,68	308,14	73,92	1,83

2 ЗАВТРАК

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,98	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:		0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(30)	30	0,25	0,43	1,83	2,52	28,23	0,01	0,01	2,81		11,05	12,31	6,22	0,40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СУФЛЕ РЫБНОЕ(50)	150/10	1,08	1,50	5,16	10,36	93,87	0,06	0,05	9,61	15,0	18,98	42,42	15,94	0,56
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	1,79	2,62	5,32	17,91	130,03	0,13	0,11	21,04	21,6	36,26	79,65	26,82	0,98
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	150	1,06	0,38	0,17	12,60	54,97	0,02	0,01	20,53		14,72	9,86	6,34	0,72
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	1,02	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:		6,35	15,21	16,75	65,05	475,84	0,29	0,32	54,26	89,9	139,33	240,05	70,07	4,05

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(150)	150	0,71	4,20	3,75	7,10	78,93	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20
-----------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	--------	-------	------

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,36	4,47	8,63	33,58	229,89	0,07	0,04		40,2	12,54	41,13	6,70	0,57
Итого по подменю:			8,67	12,38	40,68	308,82	0,15	0,34	1,80	40,2	264,54	231,13	36,70	0,77

УЖИН

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	2,95	23,54	10,93	29,50	310,52	0,03	0,09	0,37	17,5	61,32	57,02	8,75	0,28
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(50)	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,34	8,0	48,24	37,95	5,95	0,08
ЧАЙ С САХАРОМ(180)	180	0,90			8,98	35,93					0,27			0,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
Итого по подменю:			5,65	26,34	56,50	454,67	0,05	0,15	0,71	25,5	110,23	94,97	14,98	0,41

Итого за день: 0,00 руб. 20,34 59,95 56,93 204,88 1617,24 0,74 1,19 68,64 195,7 817,78 885,29 204,67 9,26

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,21	29,15	16,18	23,82
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	36,21	35,64	32,04	33,99
Полдник: 10-15 %	20,64	26,34	20,04	22,06
Ужин: 20-25 %	62,71	29,15	27,83	32,48
Итого за день: 85-105 %	142,74	121,13	100,93	115,52

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

Матвизова Н.Ю./

"Утверждаю"

ООО "МАЙ-М"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

/Ардашева Е.С./

Директор /Полова И.В./

День 5 (Сезон: Осенне - Зимний)

СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 лет)10д

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	1,99	3,98	5,05	19,91	140,99	0,08	0,12	0,61	15,2	96,54	114,93	21,58	0,94
БАТОН(20)	20	1,03	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24
ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)	10	0,66	0,04		6,60	26,56			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(180)	180	1,48	2,65	2,36	14,81	91,03	0,04	0,14	0,81		113,67	85,50	13,50	0,12

Итого по подменю: 5,16 8,17 7,99 51,60 310,92 0,14 0,26 1,47 15,2 215,41 214,33 38,38 1,43

2 ЗАВТРАК

НАПИТОК ИЗ КАРКАДЕ(150)	150	0,77	0,05	0,01	7,65	30,83			21,60		2,39	1,19	0,65	0,06
-------------------------	-----	------	------	------	------	-------	--	--	-------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 0,77 0,05 0,01 7,65 30,83 21,60 2,39 1,19 0,65 0,06

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	30	0,30	0,53	1,83	2,95	30,37	0,01	0,01	12,54		14,28	9,93	5,31	0,19
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ(150)	150	1,07	1,76	2,60	10,65	73,11	0,06	0,04	6,90	8,1	14,14	35,21	11,64	0,53
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(180)	180	3,46	36,03	24,44	39,86	523,52	0,16	0,21	3,97	47,5	30,06	278,00	54,85	2,23
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(150)	150	1,63	0,33	0,02	16,34	66,79		0,01	0,30		16,88	11,55	4,50	0,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	1,36	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16

Итого по подменю: 8,80 42,81 29,53 93,24 809,95 0,27 0,28 23,71 55,6 82,96 371,49 84,58 5,05

ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(180)	180	1,53	9,00	5,76	15,30	149,04	0,05	0,27	1,08	18,0	223,20	171,00	27,00	0,18
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	20	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02				5,80	18,00	4,00	0,42

"Утверждаю"

ООО "МАЙ-М"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Ардашева Е.С./

Директор /Полова И.В./

День 6 (Сезон: Осенне - Зимний)

:ОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 лет)10д

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe						
ЗАВТРАК																				
КАША МАННАЯ	150	2,38	4,73	5,46	23,70	162,83	0,09	0,19	1,03	20,0	154,67	136,05	22,72	0,47						
МОЛОЧНАЯ БАТОН(20)	20	1,03	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01						
КАКАО С МОЛОКОМ (180)	180	1,34	2,96	2,52	13,42	88,20	0,04	0,14	0,81		115,97	97,29	21,15	0,51						
Итого по подменю:			4,75	9,22	12,69	47,44	340,76	0,15	0,34	1,84	40,0	275,64	247,84	46,47	1,23					

2 ЗАВТРАК

НАПИТОК ИЗ КАРКАДЕ(150)	150	0,77	0,05	0,01	7,65	30,83			21,60		2,39	1,19	0,65	0,06
Итого по подменю:			0,77	0,05	0,01	7,65	30,83		21,60		2,39	1,19	0,65	0,06

ОБЕД

ИКРА	30	0,22	0,36	2,10	2,22	29,22	0,02	0,02	4,50	12,0	8,25		6,18	0,27	
КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШ	150/10	0,57	1,27	4,62	5,62	69,08	0,04	0,04	18,10	11,2	31,40	32,47	13,88	0,51	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА В МОЛОЧНОМ	50/20	0,69	7,85	6,44	6,92	117,06	0,02	0,04	1,77	6,7	34,37	31,54	5,86	0,20	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(120)	120	2,52	4,11	3,42	25,15	147,83	0,07	0,03	3,66	14,4	18,05	42,20	11,52	0,76	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(150)	150	1,04	0,15	0,15	11,10	46,33	0,01	0,01	3,69		6,13	4,06	3,32	0,83	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	1,36	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16	
Итого по подменю:			7,38	17,90	17,37	74,45	525,68	0,20	0,15	31,72	44,3	105,80	147,07	49,04	3,75

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	0,85	5,04	4,50	8,51	94,72	0,07	0,27	1,62		226,80	171,00	27,00	0,18
-----------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	--------	-------	------

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	20	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02					5,80	18,00	4,00	0,42
Итого по подменю: 2,34 6,54 6,46 23,39 177,88 0,09 0,27 1,62 232,60 189,00 31,00 0,60															
УЖИН															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	2,45	19,36	8,77	24,51	254,40	0,03	0,07		33,5		17,25	42,32	5,91	0,62
СОУС ИЗ ПОВИДЛА(50)	50	0,96	0,04		9,59	38,52			0,05			1,43	0,90	0,70	0,13
ЧАЙ С САХАРОМ(180)	180	0,90			8,98	35,93						0,27			0,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88						0,40		0,28	0,02
Итого по подменю: 5,29 20,92 8,93 52,92 375,73 0,03 0,07 0,05 33,5 19,35 43,22 6,89 0,80															

Итого за день: 0,00 руб. 20,53 54,63 45,46 205,85 1450,88 0,47 0,83 56,83 117,8 635,78 628,32 134,05 6,44

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,95	27,00	23,37	24,34
2-ой завтрак: 5 %	0,12	0,02	3,77	2,20
Обед: 30-35 %	42,62	36,96	36,67	37,55
Полдник: 10-15 %	15,57	13,74	11,52	12,71
Ужин: 20-25 %	49,81	19,00	26,07	26,84
Итого за день: 85-105 %	130,07	96,72	101,40	103,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,8

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

Матнязова Н.Ю./

"Утверждаю"

ООО "МАЙ-М"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Ардашева Е.С./

Директор /Полова И.В./

День 7 (Сезон: Осенне - Зимний)

СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 лет)10д

Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ БАТОН(20)	180	1,77	5,12	4,49	17,66	131,56	0,08	0,20	1,13	5,6	165,92	133,47	21,45	0,40
СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(150)	150	1,23	2,21	1,96	12,31	75,74	0,03	0,11	0,68		94,73	71,25	11,25	0,10
Итого по подменю:		4,03	11,39	9,64	40,25	293,37	0,13	0,35	1,88	26,6	362,45	275,72	40,30	0,81

2 ЗАВТРАК

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,98	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:		0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(30)	30	0,25	0,43	1,83	2,53	28,31	0,01	0,01	2,88		11,02	12,50	6,36	0,41
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(СО)	150/10	0,86	1,59	5,16	8,56	87,05	0,04	0,04	12,05	15,0	28,90	47,40	12,90	0,50
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(50)	50	0,33	6,01	1,19	3,29	50,29	0,04	0,08	1,94	30,0	34,46	52,18	13,44	0,56
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	1,79	2,62	5,32	17,91	130,03	0,13	0,11	21,04	21,6	36,26	79,65	26,82	0,98
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(150)	150	1,63	0,33	0,02	16,34	66,80		0,01	0,30		16,88	11,55	4,50	0,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	1,02	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:		7,36	15,24	14,12	73,59	484,76	0,25	0,26	38,21	66,6	133,52	230,88	70,44	4,27

ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(150)	150	1,28	7,50	4,80	12,75	130,50	0,05	0,23	0,90	15,0	186,00	142,50	22,50	0,15
----------------------------	-----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,64	4,23	5,42	36,38	211,24	0,07	0,04	0,05	24,2	16,75	43,49	7,07	0,55
Итого по подменю: 4,92 11,73 10,22 49,13 341,74 0,12 0,27 0,95 39,2 202,75 185,99 29,57 0,70														

УЖИН

БИГУС(С)(180)	180	0,86	18,43	18,50	8,56	274,52	0,10	0,10	63,72	0,1	75,15	72,26	31,02	1,15
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	180	1,15	0,29		11,50	47,16					0,27			0,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подменю: 4,17 22,32 18,98 41,62 426,64 0,12 0,11 63,72 0,1 79,62 90,66 35,44 1,79														

Итого за день: 0,00 руб. 21,46 61,08 53,36 214,39 1590,91 0,65 1,01 114,76 132,6 794,34 794,25 184,75 9,77

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,12	20,51	19,83	20,96
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	36,29	30,04	36,25	34,63
Полдник: 10-15 %	27,93	21,74	24,20	24,41
Ужин: 20-25 %	53,14	40,38	20,50	30,47
Итого за день: 85-105 %	145,43	113,53	105,61	113,64

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

/Матнязова Н.Ю./

"Утверждаю"

ООО "МАЙ-М"

Директор /Ардашева Е.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Полова И.В./

День 8 (Сезон: Осенне - Зимний)

СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 лет)10д

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																								
КАША ДРУЖБА(150)	150	2,15	3,93	5,54	21,50	151,64	0,10	0,17	0,92	20,0	137,70	146,98	32,05	0,60										
БАТОН(20)	20	1,03	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24										
ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)	10	0,66	0,04	6,60	26,56				0,05		1,40	0,90	0,70	0,13										
ЧАЙ С МОЛОКОМ(180)	180	1,11	1,26	1,13	11,12	59,61	0,02	0,08	0,45		63,30	47,50	7,50	0,08										
Итого по подменю:			4,95	6,73	49,50	290,15	0,14	0,25	1,42	20,0	206,20	208,38	42,85	1,05										

2 ЗАВТРАК

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(150)	150	1,20	0,10	0,09	11,96	49,03	0,01		2,24		3,70	2,46	2,02	0,50
Итого по подменю:			1,20	0,10	11,96	49,03	0,01		2,24		3,70	2,46	2,02	0,50

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(150/10)	150/10	1,06	1,62	5,16	10,82	96,17	0,05	0,05	10,97	15,0	34,08	47,28	19,72	0,98
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР(50)	50	0,38	10,41	7,90	3,65	127,32	0,04	0,07	0,69	36,7	7,93	63,84	7,14	0,56
СОУС ТОМАТНЫЙ (30)	30	0,19	0,26	1,26	1,94	20,10	0,01	0,01	0,81	6,0	2,11	3,19	1,21	0,07
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(120)	120	2,31	4,56	5,15	23,08	154,69	0,26	0,13		32,0	19,07	182,25	120,31	4,08
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	150	1,06	0,38	0,17	12,60	54,97	0,02	0,01	20,53		14,72	9,86	6,34	0,72
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подменю:			6,84	20,40	70,55	560,11	0,41	0,29	41,37	89,7	91,78	331,14	162,59	7,35

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ(180)	180	0,85	5,04	4,50	8,51	94,72	0,07	0,27	1,62			226,80	171,00	27,00	0,18
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	20	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02					5,80	18,00	4,00	0,42
Итого по подменю:			6,54	6,46	23,39	177,88	0,09	0,27	1,62	232,60	189,00	31,00	0,60		
УЖИН															
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ(60)	60	0,31	11,53	9,43	3,06	143,22	0,01	0,01	0,04	20,4		12,04	8,29	1,14	0,04
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,92	4,51	5,02	29,22	180,08	0,09	0,03		27,2		20,89	48,36	8,73	0,91
ЧАЙ С САХАРОМ(180)	180	0,90			8,98	35,93						0,27			0,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88						0,40		0,28	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01				3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подменю:			18,88	14,85	57,90	440,75	0,12	0,05	0,04	47,6	37,20	75,05	14,15	1,58	

Итого за день: 0,00 руб. 21,12 52,65 50,55 213,30 1517,92 0,77 0,86 46,69 157,3 571,48 806,03 252,61 11,08

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,02	15,43	24,38	20,73
2-ой завтрак: 5 %	0,24	0,19	5,89	3,50
Обед: 30-35 %	48,57	46,60	34,75	40,01
Полдник: 10-15 %	15,57	13,74	11,52	12,71
Ужин: 20-25 %	44,95	31,60	28,52	31,48
Итого за день: 85-105 %	125,36	107,55	105,07	108,42

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

Матнязова Н.Ю./

"Утверждаю"

ООО "МАЙ-М"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Ардашева Е.С./

Директор /Полова И.В./

День 9 (Сезон: Осенне - Зимний)

СОШ №123 "СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 лет)10д

Наименование блюда	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg

ЗАВТРАК

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" БАТОН(20)	150	0,92	4,85	6,51	9,16	114,63	0,12	0,16	0,80	15,2	125,26	147,48	37,70	0,81
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
КАКАО С МОЛОКОМ (180)	180	1,34	2,96	2,52	13,42	88,20	0,04	0,14	0,81		115,97	97,29	21,15	0,51
Итого по подменю:	3,29	9,34	13,74	32,90	292,56	0,18	0,31	1,61	35,2	246,23	259,27	61,45	1,57	

2 ЗАВТРАК

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,98	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:	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20		

ОБЕД

ОВОЩИ КОСЕРВИРОВАННЫЕ СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(150/10)	30	0,05	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)(180)	150/10	0,71	1,39	5,15	7,14	80,46	0,05	0,04	12,33	15,0	25,23	34,81	12,94	0,49
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(150)	180	2,17	11,86	15,03	21,68	269,45	0,18	0,11	27,90	0,1	19,89	90,22	33,36	1,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	150	1,63	0,33	0,02	16,34	66,79		0,01	0,30		16,88	11,55	4,50	0,92
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
Итого по подменю:	6,22	16,66	20,63	62,31	501,49	0,26	0,18	42,03	15,1	72,90	162,18	59,28	3,57	

ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(150)	150	1,28	7,50	4,80	12,75	124,20	0,05	0,23	0,90	15,0	186,00	142,50	22,50	0,15
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,49	5,64	5,78	34,87	214,04	0,09	0,05		31,7	14,49	53,31	8,38	0,73

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг															
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
Итого по подменю:													4,77	13,14	10,58	47,62	338,24	0,14	0,28	0,90	46,7	200,49	195,81	30,88	0,88
УЖИН																									
СУФЛЕ РЫБНОЕ(50)	50	0,17	6,78	3,76	1,62	67,42	0,02	0,06	0,14	26,8	26,47	34,24	4,25	0,26											
РИС ОТВАРНОЙ(130)	130	3,64	3,49	5,99	36,41	213,53	0,04	0,03		23,6	6,26	72,20	23,47	0,49											
ЧАЙ С ЛИМОНОМ(180)	180	0,92	0,06	0,01	9,18	37,00			26,00		2,87	1,43	0,78	0,07											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02											
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58											
Итого по подменю:													6,39	13,17	10,16	63,85	399,47	0,08	0,10	26,14	50,4	39,60	126,27	32,78	1,42

Итого за день: 0,00 руб. 21,65 52,71 55,51 216,48 1576,16 0,69 0,89 80,68 147,4 575,22 754,53 193,39 9,64

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,24	29,23	16,21	20,90
2-ой завтрак: 5 %	0,95	0,85	4,83	3,17
Обед: 30-35 %	39,67	43,89	30,69	35,82
Полдник: 10-15 %	31,29	22,51	23,46	24,16
Ужин: 20-25 %	31,36	21,62	31,45	28,53
Итого за день: 85-105 %	125,50	118,11	106,64	112,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,1

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

/Матниязова Н.Ю./

"Утверждаю"

"Согласовано"

МАУ "СОШ №123"

МАУ "СОШ №123"

/Ардашева Е.С./

/Полова И.В./

День 10 (Сезон: Осенне - Зимний)

СОШ №123" СП "ДЕТСКИЙ САД" ЯСЛИ(1-3 лет)10д

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ(150)	150	2,20	4,50	5,57	21,98	155,98	0,12	0,11	0,61	15,2	95,10	118,29	28,98	0,72
БАТОН(20)	20	1,03	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02				3,80	13,00	2,60	0,24
СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(180)	180	1,48	2,65	2,36	14,81	91,03	0,04	0,14	0,81		113,67	85,50	13,50	0,12
Итого по подменю:			4,71	11,12	47,07	333,08	0,18	0,29	1,49	36,2	310,57	274,79	50,08	1,15

2 ЗАВТРАК

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(150)	150	0,96	0,24		9,58	39,30					0,23			0,02
Итого по подменю:			0,96	0,24	9,58	39,30					0,23			0,02

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(50)	30	0,30	0,53	1,83	2,95	30,37	0,01	0,01	12,54		14,28	9,93	5,31	0,19
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	1,79	2,62	5,32	17,91	130,03	0,13	0,11	21,04	21,6	36,26	79,65	26,82	0,98
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(150)	150	1,14	0,24	0,16	11,43	48,11	0,02	0,01	46,89		10,45	6,44	4,62	0,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подменю:			7,18	20,01	71,56	515,47	0,29	0,26	91,24	36,7	101,18	226,48	65,14	3,83

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	0,85	5,04	4,50	8,51	94,72	0,07	0,27	1,62		226,80	171,00	27,00	0,18
-----------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	--------	-------	------

Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	20	1,49	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02					5,80	18,00	4,00	0,42	
Итого по подменю:			6,54	6,46	23,39	177,88	0,09	0,27	1,62	232,60	189,00	31,00	0,60			

УЖИН

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(180)	180	0,41	16,02	21,70	4,09	275,72	0,11	0,60	0,62	298,7	154,55	281,04	23,97	2,89
ЧАЙ С САХАРОМ(180)	180	0,90			8,98	35,93					0,27			0,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	0,68	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подменю:			18,86	22,10	29,71	393,17	0,13	0,61	0,62	298,7	158,82	299,44	28,25	3,52

Итого за день: 0,00 руб. 18,16 56,86 56,25 181,31 1458,90 0,69 1,43 94,97 371,7 803,40 989,71 174,47 9,12

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,69	23,66	23,19	23,79
2-ой завтрак: 5 %	0,57		4,72	2,81
Обед: 30-35 %	47,64	35,26	35,25	36,82
Полдник: 10-15 %	15,57	13,74	11,52	12,71
Ужин: 20-25 %	44,90	47,02	14,64	28,08
Итого за день: 85-105 %	135,38	119,68	89,32	104,21

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор

Матнязова Н.Ю./