



ОСНОВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ **ИП Пиклов С.В.** **НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ГОДА** **(г.Пермь)**

Общеобразовательные организации с продолжительностью нахождения ребенка в организации до 6 часов

Сборнике технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 год, единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, 2018год, 2021год.

День 1 **ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕ. 2022 (7-11 ЛЕТ)**

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

ЗАВТРАК

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)6	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,3
371/2018	.КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ КУР1	90	18,02	3,71	4,01	121,45	0,07	0,12	1,41	37,8	20,31	125,55	17,26	0,9
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ9	160	13,17	8,50	59,00	365,16	0,39	0,19		30,4	21,86	272,25	181,04	6,0
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4

Итого по подменю:

34,71 12,59 88,29 605,23 0,52 0,34 7,41 68,2 64,28 449,00 212,30 7,8

ОБЕД

№10/2018	.САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ60	60	0,45	3,73	3,52	49,49	0,01	0,01	12,00		19,20	12,65	7,37	0,7
№144/2013	.СУП ГОРОХОВЫЙ 200.	200	4,60	3,45	17,39	119,02	0,20	0,07	14,20	16,0	38,32	94,68	34,74	1,7
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 0	90	17,57	15,70	11,43	257,30	0,08	0,14	0,79	32,9	33,33	147,63	18,98	1,6
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ2	150	6,23	6,56	34,68	222,62	0,09	0,03		27,1	20,74	48,33	8,72	0,9
№495/2018	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,2
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,0	20	1,52	0,16	6,90	35,12	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,2
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ2	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,5

Итого по подменю:

31,79 29,82 104,66 814,17 0,42 0,28 27,39 76,1 141,69 350,09 82,61 7,0

ПОЛДНИК

№462/2018	.КАКАО С МОЛОКОМ 200.	200	3,78	2,86	14,92	100,57	0,04	0,16	0,90		129,37	110,72	25,20	0,6
№540/2013	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМО	100	3,70	1,86	39,14	188,14	0,06	0,03		12,2	9,35	35,37	5,67	0,4

Итого по подменю:

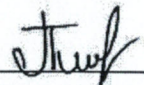
7,48 4,72 54,06 288,71 0,10 0,19 0,90 12,2 138,72 146,09 30,87 1,1

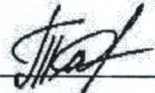
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	48,00	18,00	21,52	24,01
Обед: 30-35 %	39,22	36,75	25,69	30,91
Полдник: 10 %	6,99	2,25	16,04	10,75
Итого за день: 60-70 %	94,21	57,00	63,25	65,66

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,9

Директор  /Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева Т.К./

День 2

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТ 2022 (7-11 ЛЕТ)

№ 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														
№256/2013	.КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	8,97	10,50	40,01	290,44	0,19	0,22	0,95	40,0	157,95	234,58	46,01	2,3
№112/2013	.ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,2
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,94			28,00		3,11	1,54	0,84	0,0
№542/2021	.БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ1	60	4,00	10,04	34,66	244,98	0,07	0,02		1,2	9,21	38,56	6,82	0,5
Итого по подменю:			13,43	20,95	94,63	620,76	0,29	0,26	38,95	41,2	186,27	285,68	62,67	5,1

ОБЕД

№26/2021	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ60	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76		21,97	24,98	12,71	0,8
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.200	200	1,63	6,16	6,89	89,51	0,02	0,03	18,60	15,0	35,95	24,04	9,42	0,3
№410/2013	.ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР90	90	17,94	6,74	4,69	151,18	0,08	0,14	1,25	67,7	18,30	124,40	14,66	1,1
№414/2013	.РИС ОТВАРНОЙ3	150	4,86	7,43	35,43	228,01	0,05	0,04		32,4	8,12	99,83	32,46	0,6
№494/2018	.КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	20,18	85,42	0,02	0,04	0,80		32,30	29,20	21,00	0,6
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,1
Итого по подменю:			31,33	24,76	103,98	764,10	0,26	0,29	26,41	115,1	131,84	365,25	103,85	5,2

ПОЛДНИК

№501/2018	.СОК ФРУКТОВЫЙ(200Г).	200	1,00	0,20	17,80	77,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,8
№555/2013	.КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ .	100	4,47	8,14	42,21	259,97	0,09	0,05		42,2	11,29	50,17	7,85	0,6
Итого по подменю:			5,47	8,34	60,01	336,97	0,11	0,07	4,00	42,2	25,29	64,17	15,85	3,4

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

Распределение к % рийности	Белки, %	Жиры, %	Угле <u>ды</u> , %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	39,35	20,57	25,22	25,76
Обед: 30-35 %	34,40	34,19	31,45	32,78
Полдник: 10 %	12,82	6,10	17,19	13,33
Итого за день: 60-70 %	86,57	60,86	73,86	71,88

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,7

Директор



/Пиклов С.В./

Зав. производством

Туд

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

Туд

/Тудвасева Т.К./

День 3 **ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (7-11 ЛЕТ)**

№ 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

№157/2018	.ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА)	60	1,22	2,66	7,36	58,24				12,0	0,72	0,90		0,0
№333/2018	.ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ90	90	10,93	13,69	4,81	186,19	0,05	0,11	24,66	18,0	34,93	123,75	22,79	1,8
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ2	150	6,23	6,56	34,68	222,62	0,09	0,03		27,1	20,74	48,33	8,72	0,9
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,1
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4

Итого по подменю:

21,42 23,24 75,69 597,54 0,18 0,15 24,84 60,1 64,85 198,98 37,12 3,2

ОБЕД

№107/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)1	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,3
№95/2018	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ2	220	2,90	7,45	16,58	144,89	0,09	0,08	23,77	23,0	68,02	93,64	31,66	1,5
№345/2013	.БИТОЧЕК РЫБНЫЙ 90	90	13,62	3,36	6,06	108,94	0,02	0,03		20,7	10,13	22,70	3,24	0,3
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 10	150	3,63	6,77	23,48	169,37	0,18	0,14	27,77	30,8	50,32	106,93	35,65	1,3
№496/2018	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,68	0,28	16,88	72,76	0,14	6,00	2000,00	1634,0	1200,30		340,00	60,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	40	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,6
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.	35	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,4

Итого по подменю:

28,32 18,90 107,12 711,76 0,56 6,30 2054,54 1708,5 1363,57 322,67 437,35 65,7

ПОЛДНИК

№460/2018	.ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,60	1,25	12,33	66,97	0,02	0,08	0,45		63,31	47,50	7,50	0,0
№552/2013	.ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ1	100	8,27	3,57	45,27	246,30	0,13	0,11	0,02	44,6	26,53	90,79	12,91	1,2

Итого по подменю:

9,87 4,82 57,60 313,27 0,15 0,19 0,47 44,6 89,84 138,29 20,41 1,2

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

Распределение по калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,71	13,72	31,91	25,45
Обед: 30-35 %	43,92	22,13	32,47	30,96
Полдник: 10 %	13,01	12,18	17,36	15,29
Итого за день: 60-70 %	80,65	48,03	81,74	71,70

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 4,4



Директор* Пиклов С.В./

Зав. производством Пиклова Е.В./

Калькулятор Тудвасева Т.К./

День 4 **ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТ (2022 (7-11 ЛЕТ))**

№ 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														
№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)6	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,3
№376/2018	.РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 4	200	34,35	11,49	23,34	334,22	0,28	0,29	29,71	48,7	45,51	290,50	63,95	3,0
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,94			28,00		3,11	1,54	0,84	0,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	50	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,6
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,4
Итого по подменю:			41,90	12,54	78,10	592,88	0,42	0,35	63,71	48,7	83,42	402,24	91,59	5,5
ОБЕД														
№60/2013	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ60	60	0,67	3,10	6,80	57,74	0,01	0,02	5,52		17,33	19,00	10,19	0,9
№116/2018	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,38	2,52	16,29	97,34	0,09	0,05	13,20		16,55	51,69	19,44	0,8
№375/2018	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ3	200	31,36	13,57	32,35	376,99	0,15	0,19	4,05	42,0	31,10	267,94	55,77	2,1
№491/2018	.КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,18	0,06	17,27	70,34					0,45			0,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,1
Итого по подменю:			39,59	19,97	104,43	755,77	0,33	0,28	22,77	42,0	80,63	401,43	99,00	5,5
ПОЛДНИК														
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,94			28,00		3,11	1,54	0,84	0,0
№579/2013	.КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ3	100	5,66	9,55	57,04	336,74	0,09	0,07	0,08	56,3	25,17	61,03	9,47	0,7
Итого по подменю:			5,72	9,56	67,20	377,68	0,09	0,07	28,08	56,3	28,28	62,57	10,31	0,8

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

Распределение по приорности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,62	28,91	23,53	25,39
Обед: 30-35 %	58,05	23,85	27,22	30,35
Полдник: 10 %	9,49	11,73	14,15	12,86
Итого за день: 60-70 %	92,17	64,49	64,90	68,60

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,1

Директор _____ /Пиклов С.В./

Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасева Т.К./



День 5 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТ 2022 (7-11 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

№284/2018	.ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА1	160	29,78	7,25	28,60	298,77	0,08	0,37	0,26	55,2	163,95	277,63	42,61	0,9
№481/2013	.МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,10	2,55	1,50	37,35	0,02	0,05	0,30		95,10	68,70	10,20	0,0
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,0
570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ2	80	4,75	2,99	34,75	184,88	0,08	0,03		16,4	12,59	45,86	7,87	0,6
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,6

Итого по подменю: 38,10 13,09 88,27 623,26 0,21 0,46 0,56 71,6 277,35 419,79 66,68 2,5

ОБЕД

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)6	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,3
№134/2021	.СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ1	200	2,43	3,82	9,58	82,37	0,03	0,06	8,55	16,0	52,73	39,74	8,35	0,2
№390/2013	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ	90	8,38	15,02	9,19	205,46	0,05	0,08	2,61	40,0	13,20	98,18	15,19	1,3
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,06	7,43	39,30	252,30	0,10	0,03		30,8	23,50	54,77	9,89	1,0
№486/2018	.КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,4
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,6

Итого по подменю: 22,94 27,03 98,75 729,97 0,28 0,21 19,16 86,8 120,13 273,69 55,23 4,7

ПОЛДНИК

№501/2018	.СОК ФРУКТОВЫЙ(200Г).	200	1,00	0,20	17,80	77,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,8
№563/2013	.БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ2	100	6,14	6,01	46,04	262,82	0,10	0,06		38,4	18,18	62,39	9,95	0,8

Итого по подменю: 7,14 6,21 63,84 339,82 0,12 0,08 4,00 38,4 32,18 76,39 17,95 3,6

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,51	23,00	24,84	25,25
Обед: 30-35 %	37,97	36,38	31,26	33,81
Полдник: 10 %	8,22	5,05	18,32	13,05
Итого за день: 60-70 %	77,70	64,43	74,43	72,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2


 Директор Пиклов С.В./

Зав. производством Пиклова Е.В./

Калькулятор Тудвасева Т.К./

День 6 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТ 2022 (7-11 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,5
№375/2018	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ3	250	31,36	13,57	32,35	376,99	0,15	0,19	4,05	42,0	31,10	267,94	55,77	2,1
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,1
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ1	45	4,94	0,52	22,42	114,14	0,07	0,02			13,00	42,25	9,10	0,7
Итого по подменю:			36,96	14,22	72,09	564,22	0,26	0,23	19,23	44,9	52,96	325,79	76,88	3,5

ОБЕД

№47/2018	.ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60.	60	0,82	3,71	5,10	57,07	0,03	0,03	6,29		14,19	26,98	12,02	0,5
123/2018	.СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ200.	200	7,31	3,16	12,66	108,37	0,08	0,06	13,51	12,0	18,76	51,74	21,49	0,7
341/2018	.КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ1	90	13,70	16,41	10,46	244,30	0,06	0,10			10,24	129,31	16,21	1,6
№380/2018	.КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150	3,58	5,15	13,88	116,17	0,07	0,09	77,42	27,2	92,35	67,51	33,75	1,2
№494/2018	.КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	20,18	85,42	0,02	0,04	0,80		32,30	29,20	21,00	0,6
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,3
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,8
Итого по подменю:			30,20	29,03	86,07	726,35	0,32	0,34	98,02	39,2	179,24	351,84	114,67	6,3

ПОЛДНИК

№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,0
№543/13	.ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ .	100	5,38	1,78	43,76	212,59	0,10	0,06	3,46	16,0	19,40	59,28	11,61	1,5
Итого по подменю:			5,38	1,78	53,74	252,51	0,10	0,06	3,46	16,0	19,71	59,28	11,61	1,5

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

Распределение к % рийности	Белки, %	Жиры, %	Углеы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	34,90	41,61	15,62	26,07
Обед: 30-35 %	48,96	23,56	33,56	32,68
Полдник: 10 %	9,71	5,97	16,14	12,29
Итого за день: 60-70 %	93,57	71,14	65,33	71,04

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0



Директор _____ /Пиклов С.В./

Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасева Т.К./

День 7

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТ, 2022 (7-11 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№10/2018	.САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ60	60	0,45	3,73	3,52	49,49	0,01	0,01	12,00		19,20	12,65	7,37	0,5
№372/2018	.БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ90	90	19,72	4,82	7,87	153,78	0,09	0,15	1,59	27,2	55,34	147,92	20,07	1,2
№414/2013	.РИС ОТВАРНОЙ2	150	4,59	7,02	33,46	215,34	0,05	0,03		30,6	7,67	94,29	30,66	0,6
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	40	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,6
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ2	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,5
Итого по подменю:			30,30	16,25	84,49	605,45	0,24	0,22	13,59	57,8	98,12	312,26	70,50	3,8

ОБЕД

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)6	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,3
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.200	200	1,63	6,16	6,89	89,51	0,02	0,03	18,60	15,0	35,95	24,04	9,42	0,3
№333/2018	.ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ90	90	10,93	13,69	4,81	186,19	0,05	0,11	24,66	18,0	34,93	123,75	22,79	1,8
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ3	150	10,40	6,71	46,57	288,28	0,31	0,15		24,0	17,26	214,93	142,93	4,8
№508/2013	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,5
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,0	20	1,52	0,16	6,90	35,12	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,2
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ2	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,5
Итого по подменю:			26,49	27,01	105,35	770,43	0,45	0,34	49,76	57,0	137,74	438,57	197,84	9,7

ПОЛДНИК

№460/2018	.ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,60	1,25	12,33	66,97	0,02	0,08	0,45		63,31	47,50	7,50	0,0
№552/2013	.ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ1	100	8,27	3,57	45,27	246,30	0,13	0,11	0,02	44,6	26,53	90,79	12,91	1,2
Итого по подменю:			9,87	4,82	57,60	313,27	0,15	0,19	0,47	44,6	89,84	138,29	20,41	1,2

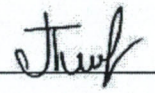
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени


Распределение к % рийности	Белки, %	Жиры, %	Углеы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,36	15,70	31,21	26,13
Обед: 30-35 %	34,08	28,62	30,99	30,79
Полдник: 10 %	14,90	9,29	19,79	16,05
Итого за день: 60-70 %	76,34	53,61	81,99	72,97

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,7

Директор  /Пиклов С.В./



Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева Т.К./

День 8 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТ 2022 (7-11 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

№226/2018	.КАША"ДРУЖБА"С МАСЛОМ 20	220	6,20	7,60	25,21	194,13	0,11	0,19	1,01	22,1	148,67	160,62	34,91	0,6
№517/2013	.ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 95	95	3,80	1,43	9,31	65,27	0,03	0,14	0,57	9,5	117,80	90,25	14,25	0,1
540/2013	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ"	80	5,16	1,48	48,42	227,61	0,09	0,06	0,16	14,6	17,46	55,86	10,41	1,1
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,94			28,00		3,11	1,54	0,84	0,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4

Итого по подменю: 18,26 10,84 106,90 598,19 0,27 0,40 29,74 46,3 295,04 334,27 66,01 2,3

ОБЕД

№107/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)1	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,3
№95/2018	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,58	5,28	15,86	121,24	0,08	0,06	23,20	7,5	57,88	85,51	30,14	1,5
371/2018	.КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ КУР1	90	18,02	3,71	4,01	121,45	0,07	0,12	1,41	37,8	20,31	125,55	17,26	0,5
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	7,06	7,43	39,30	252,30	0,10	0,03		30,8	23,50	54,77	9,89	1,0
№496/2018	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,68	0,28	16,88	72,76	0,14	6,00	2000,00	1634,0	1200,30		340,00	60,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,1

Итого по подменю: 33,82 17,48 108,79 727,65 0,48 6,24 2027,61 1710,1 1330,99 343,03 419,29 65,4

ПОЛДНИК

№460/2018	.ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,60	1,25	12,33	66,97	0,02	0,08	0,45		63,31	47,50	7,50	0,0
№553/2013	.ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ.	100	8,42	8,37	45,81	292,25	0,17	0,15	9,84	45,5	62,71	126,15	25,91	1,3

Итого по подменю: 10,02 9,62 58,14 359,22 0,19 0,23 10,29 45,5 126,02 173,65 33,41 1,4

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

Распределение к ... рийности	Белки, %	Жиры, %	Углеб... ды, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	45,08	15,94	26,36	25,75
Обед: 30-35 %	41,29	37,75	31,24	34,65
Полдник: 10 %	9,71	5,97	16,14	12,29
Итого за день: 60-70 %	96,08	59,66	73,73	72,69

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,3

Директор _____ /Пиклов С.В./



Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасева Т.К./

День 9

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТ 2022 (7-11 ЛЕТ)

№ 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

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)6	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,0
№390/2013	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ	90	8,38	15,02	9,19	205,46	0,05	0,08	2,61	40,0	13,20	98,18	15,19	1,3
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	7,06	7,43	39,30	252,30	0,10	0,03		30,8	23,50	54,77	9,89	1,0
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,1
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4

Итого по подменю:

18,96 22,84 78,83 596,71 0,21 0,14 8,79 73,7 58,96 204,15 39,09 3,3

ОБЕД

№60/2013	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ60	60	0,67	3,10	6,80	57,74	0,01	0,02	5,52		17,33	19,00	10,19	0,9
№144/2013	.СУП ГОРОХОВЫЙ 200.	200	4,60	3,45	17,39	119,02	0,20	0,07	14,20	16,0	38,32	94,68	34,74	1,7
№376/2018	.РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 4	200	34,35	11,49	23,34	334,22	0,28	0,29	29,71	48,7	45,51	290,50	63,95	3,0
№486/2018	.КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,4
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	35	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	35	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,1

Итого по подменю:

44,70 18,84 91,19 713,14 0,58 0,40 51,43 64,7 119,86 469,18 124,28 7,7

ПОЛДНИК

№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,0
№543/2013	.ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ100	100	7,31	9,27	37,41	262,33	0,11	0,11	22,50	60,5	43,10	87,67	17,91	1,2

Итого по подменю:

7,31 9,27 47,39 302,25 0,11 0,11 22,50 60,5 43,41 87,67 17,91 1,2

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

Распределение к % рийности	Белки, %	Жиры, %	Углеы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,44	26,52	28,25	26,42
Обед: 30-35 %	40,69	31,34	31,04	32,51
Полдник: 10 %	7,10	10,56	17,91	14,34
Итого за день: 60-70 %	65,23	68,42	77,20	73,27

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,1

Директор



/Пиклов С.В./

Зав. производством

[Handwritten signature]

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

[Handwritten signature]

/Тудвасева Т.К./

День 10

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТ 2022 (7-11 ЛЕТ)

Директор _____ //



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

ЗАВТРАК

№27/2021	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	1,37	6,09	7,85	91,67					1,10	0,35	0,07	0,0
№345/2013	.БИТОЧЕК РЫБНЫЙ 90	90	13,62	3,36	6,06	108,94	0,02	0,03		20,7	10,13	22,70	3,24	0,3
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	160	4,27	8,00	27,62	199,53	0,21	0,17	32,67	36,4	59,13	125,79	41,94	1,5
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,1

Итого по подменю:

24,26 18,17 83,23 593,42 0,31 0,22 32,67 57,1 85,87 211,64 58,85 3,5

ОБЕД

№10/2018	.САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ60	60	0,45	3,73	3,52	49,49	0,01	0,01	12,00		19,20	12,65	7,37	0,7
№116/2018	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,38	2,52	16,29	97,34	0,09	0,05	13,20		16,55	51,69	19,44	0,8
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 0	90	17,57	15,70	11,43	257,30	0,08	0,14	0,79	32,9	33,33	147,63	18,98	1,6
№414/2013	.РИС ОТВАРНОЙ1	150	4,05	6,19	29,52	190,01	0,04	0,03		27,0	6,77	83,19	27,05	0,5
№494/2018	.КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	20,18	85,42	0,02	0,04	0,80		32,30	29,20	21,00	0,6
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,3
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,8

Итого по подменю:

29,24 28,74 104,73 794,58 0,30 0,29 26,79 59,9 119,55 371,46 104,04 5,6

ПОЛДНИК

№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,1
№570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ4	100	6,33	3,98	46,34	246,50	0,11	0,04		21,8	16,75	61,06	10,48	0,8

Итого по подменю:

6,33 3,99 61,38 306,75 0,11 0,04 0,18 24,7 17,21 61,06 10,49 0,9

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

Распределение к	Белки, %	Жиры, %	Угле	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,82	29,42	22,59	25,43
Обед: 30-35 %	36,78	23,92	31,98	30,29
Полдник: 10 %	12,82	6,10	17,19	13,33
Итого за день: 60-70 %	77,42	59,44	71,76	69,05

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0

Директор _____ /Пиклов С.В./

Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасеева Т.К./





День 11 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТ 2022 (7-11 ЛЕТ)

№ 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														
№275/2018	.ОМЛЕТ С СЫРОМ 2	170	22,26	26,53	3,39	341,41	0,10	0,62	0,75	317,8	459,10	428,19	36,71	2,6
№565/2013	.БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 0	80	3,08	6,03	25,35	167,96	0,06	0,03		31,2	8,64	30,68	5,14	0,4
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,94			28,00		3,11	1,54	0,84	0,0
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,8

Итого по подменю: 26,87 32,87 52,34 612,65 0,19 0,66 28,75 349,0 476,25 488,01 48,69 3,9

ОБЕД

№157/2018	.ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА)	60	1,22	2,66	7,36	58,24				12,0	0,72	0,90		0,0
№134/2021	.СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ1	200	2,43	3,82	9,58	82,37	0,03	0,06	8,55	16,0	52,73	39,74	8,35	0,2
№372/2018	.БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ190	90	19,72	4,82	7,87	153,78	0,09	0,15	1,59	27,2	55,34	147,92	20,07	1,2
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯЗ	150	10,40	6,71	46,57	288,28	0,31	0,15		24,0	17,26	214,93	142,93	4,8
№491/2018	.КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,18	0,06	17,27	70,34					0,45			0,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,3
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,8

Итого по подменю: 37,70 18,61 112,44 768,03 0,49 0,38 10,14 79,2 137,90 450,59 181,55 7,5

ПОЛДНИК

№462/2018	.КАКАО С МОЛОКОМ 200.	200	3,78	2,86	14,92	100,57	0,04	0,16	0,90		129,37	110,72	25,20	0,6
№540/2013	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ0	100	3,70	1,86	39,14	188,14	0,06	0,03		12,2	9,35	35,37	5,67	0,4

Итого по подменю: 7,48 4,72 54,06 288,71 0,10 0,19 0,90 12,2 138,72 146,09 30,87 1,1

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

Распределение к % рийности	Белки, %	Жиры, %	Углеы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	54,42	15,87	23,31	25,23
Обед: 30-35 %	51,42	25,28	31,17	32,16
Полдник: 10 %	7,43	12,10	20,06	16,07
Итого за день: 60-70 %	113,26	53,25	74,55	73,46

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,5 : 2,9

Директор



/Пиклов С.В./

Зав. производством

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

/Тудвасева Т.К./

День 12 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТ 2022 (7-11 ЛЕТ)

№ 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														
№227/2018	.КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	220	7,27	7,24	34,96	234,09	0,10	0,20	1,05	22,0	155,31	141,24	23,60	0,4
№112/2013	.ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,2
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,1
541/2013	.ВАТРУШКА С ТВОРОГОМО	80	11,93	4,45	31,31	213,01	0,09	0,13	0,06	30,4	51,85	108,91	15,53	0,8
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,8
Итого по подменю:			21,07	12,40	104,55	614,09	0,25	0,36	11,29	55,4	229,02	288,75	54,14	4,4
ОБЕД														
№43/2018	.САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ60	60	0,97	3,77	6,98	65,75	0,05	0,03	8,74		9,27	30,33	12,79	0,4
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.200	200	1,63	6,16	6,89	89,51	0,02	0,03	18,60	15,0	35,95	24,04	9,42	0,3
№347/2013	.ФРИКАДЕЛЬКА РЫБНАЯ	90	13,95	2,64	4,52	97,61	0,02	0,05		27,0	8,46	28,93	3,06	0,4
418/2018	.СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	0,16	1,11	1,03	14,73				6,0	1,73	1,97	0,31	0,0
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	160	4,27	8,00	27,62	199,53	0,21	0,17	32,67	36,4	59,13	125,79	41,94	1,5
№509/2013	.КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,04	103,06	0,02	0,01	33,00		11,40	7,04	5,34	1,2
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,1
Итого по подменю:			26,24	22,61	103,80	723,55	0,40	0,31	93,01	84,4	141,14	280,90	86,46	5,6
ПОЛДНИК														
№515/2013	.МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	200	6,40	5,00	9,40	108,20	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,2
№573/2013	."ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА0	100	5,07	2,34	56,91	268,96	0,09	0,03	0,15	0,7	16,37	48,91	10,50	1,0
Итого по подменю:			11,47	7,34	66,31	377,16	0,17	0,33	1,95	0,7	268,37	238,91	40,50	1,2

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	49,48	16,57	26,35	26,52
Обед: 30-35 %	29,79	34,22	29,48	31,06
Полдник: 10 %	9,27	7,86	19,06	14,46
Итого за день: 60-70 %	88,55	58,65	74,88	72,04

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,7



Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасева Т.К./