

Индивидуальный предприниматель

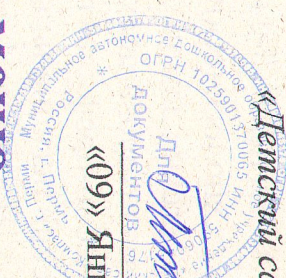
Якун Вероника Валерьевна

«Утверждено»:

ИП Якун В.В.



«09» Января 2024 г.



«Детский сад «Компас» г. Пермь

Заведующий МАДОУ

«Согласовано»:

Уважаемые коллеги!
Просьба вернуть
наш экземпляр по адресу:
614010, г. Пермь,
Ул. Героев Хасана 7а, 3 этаж
Телефон: 8 (919) 475-23-39

«09» Января 2024 г.

/ И.Н. Петерс /

для организации питания детей от 1 до 3 лет на осенне-зимний период в дошкольных образовательных организациях

Использована литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.
- Издательство: ЗАО «Уральский региональный центр питания» ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера» 6-е издание, переработанное и дополненное, Пермь 2012 г.
- «Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продужкино для питания детей в дошкольных образовательных организациях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьельяна.
- Издательство: Москва, ООО «Дели плюс», 2016 г.; разработан и подготовлен ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (ПКУ)»; ФГБНУ «НИИ питания».
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.02.2020 г. № 32 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

ИП Яксун В.В.
Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней
Подразделение: Примерное Меню (1-3 года)

Наименование группы продуктов	Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням на одного питающегося, г(мл)										В среднем в день, г(мл)	Норма в день, г(мл)	Отклонен не от нормы, %
	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День			
Дрожжи хлебопекарные				0,82	1,10			1,00	1,10		0,40	0,40	0,5
Какао-порошек		2,70			2,30						0,50	0,50	0,0
Картофель	126,60	89,80	174,00	143,10	45,20	89,40	71,70	200,30	121,70	197,40	125,92	120,00	4,9
Кондитерские изделия		35,00		5,00	20,00		29,00			29,00	11,80	12,00	-1,7
Кофейный напиток	1,80		1,70	1,80			1,80	1,70		1,70	1,05	1,00	5,0
Крупы (злаки), бобовые	42,60	8,00	29,20	41,40	45,00	35,30	34,20			37,50	30,42	30,00	1,4
Макаронные изделия			40,80								7,66	8,00	-4,3
Масло коровье сладкосливочное	17,10	20,20	28,85	12,67	32,34	13,80	15,72	16,90	12,40	11,60	18,16	18,00	0,9
Масло растительное	8,80	8,30	7,90	8,20	8,40	7,70	9,00	12,30	11,20	8,80	9,06	9,00	0,7
Молоко и кисломолочные с м.д.ж.не ниже 2,5%	390,00	412,90	340,90	510,90	423,50	402,40	365,40	362,90	306,00	342,40	385,73	390,00	-1,1
Мука картофельная (крахмал)				8,00			12,00		1,00		2,10	2,00	5,0
Мука пшеничная хлебопекарная	17,60	42,90	18,25	24,81	28,44	44,80	2,52	40,50	23,50		24,33	25,00	-2,7
Мясо(бескостное/на кости)	28,00	54,30	90,40		153,60	49,00			28,00	70,60	47,39	50,00	-5,2
Овощи,зелень	88,50	245,60	128,60	108,50	236,60	158,80	179,20	169,86	287,80	113,70	171,72	180,00	-4,6
Печень (Субпродукты)			73,50					46,70	83,20		20,34	20,00	1,7
Птица (куры 1 кат.потр./цыпленок-бройлер)	26,60	45,00				77,60		45,00			19,42	20,00	-2,9
Рыба(филе)в т.ч.филе слабо- или малосоленое	88,00		24,00	57,00			47,00	68,85		28,80	31,37	32,00	-2,0
Сахар	27,50	26,80	27,70	23,31	24,79	25,50	29,30	20,20	26,00	20,30	25,14	25,00	0,6
Сметана с м.д.ж.не более 15%			15,00	12,40	25,00		7,20		25,00	5,20	8,98	9,00	-0,2
Соки фруктовые (овощные)	200,00			200,00		200,00		200,00		150,00	95,00	100,00	-5,0
Соль пищевая поваренная	4,40	3,78	3,40	2,09	3,65	3,80	2,30	2,50	2,70	1,90	3,05	3,00	1,7
Сыр неострых сортов (твердый,мягкий,плавленый)	7,00		7,00	7,00		7,00		7,00		7,00	4,20	4,00	5,0
Творог,творожн.изд.с м.д.ж.не менее 5%		82,90		70,20			82,90			70,20	30,62	30,00	2,1
Фрукты (плоды) свежие	25,00	207,00	100,00	41,06	157,00	40,00	150,00	20,20	162,00	54,70	95,70	95,00	0,7
Фрукты (плоды) сухие	15,00	11,00	11,70		15,00		11,00	15,00	15,00		9,37	9,00	4,1
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	114,65	71,10	22,40	61,50	49,30	80,45	59,50	44,30	40,00	75,20	61,84	60,00	3,1
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30,00	20,00	40,00	55,00	20,00	40,00	70,00	40,00	50,00	40,00	40,50	40,00	1,3
Чай,включая фиточай	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,75	0,50	0,50	0,50	0,50	0,53	0,50	5,0
Яйцо куриное диетическое	26,00	111,20	12,40	9,79	86,60	17,00	14,60	102,60	2,80	5,20	38,82	40,00	-3,0

Итого в среднем на одного питающегося:

Пищевые вещества	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калории, ккал		
		63,69		61,78		234,81		1765,55	
Минеральные вещества	Натрий, мг		Кальций, мг		Кальций, мг		Магний, мг		
	2724,43		2819,25		789,18		241,34		
Витамины	А, мкг		В1, мг		В2, мг		РР, мг		
	1956,40		0,92		1,74		10,16		
								Фосфор, мг	Железо, мг
								1133,11	17,94

ИП Яксун В.В.

Примерное Меню (1-3 года)

ЛЕНЬ 1



"Согласовано"

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

ЗАВТРАК

75 СБ 2021Г.	СЫР(ПОРЦИОННО)2021.	7	1,79	1,83		24,01			0,03	0,05	16,1	63,00	41,30	3,50	0,06
277 СБ 2012Г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)	150	4,71	4,90	23,87	159,08	0,07	0,13	1,03	30,7	103,23	92,75	15,42	0,35	
514 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ).	180	2,61	2,26	17,80	102,62	0,04	0,14	1,17	18,0	108,41	81,00	12,60	0,13	
125 СБ 2012Г	БАТОН,	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	0,42		3,80	13,00	2,60	0,24	
			10,61	9,57	51,95	338,11	0,13	0,31	2,67	64,8	278,44	228,05	34,12	0,78	

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

532 СБ 2012Г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
			1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80

Итого по подменю:

ОБЕД

3 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ БАКАЛУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(СБ 2021)	50	0,56	3,10	3,03	42,99	0,01	0,01	13,95		16,21	10,49	5,96	0,56
158 СБ 2012Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ,ГРЕНКАМИ,	150/10	4,95	2,67	20,69	126,80	0,18	0,06	10,65	12,0	28,40	68,81	25,96	1,50
347 СБ 2021Г	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	12,02	12,06	9,97	196,52	0,06	0,11	0,71	13,4	26,16	115,74	14,88	1,25
263 СБ 2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ..	110	3,51	4,89	15,77	121,19	0,12	0,06		22,0	12,34	84,73	55,33	1,90
526 СБ 2012Г	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА,	150	0,35	0,08	21,15	87,26	0,02	0,01			12,34	19,35	6,30	0,48
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.,	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
			23,76	22,98	83,99	641,12	0,42	0,26	25,31	47,4	102,35	330,92	115,93	6,62

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

529 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	180	5,22	4,50	8,64	97,20	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
274 СБ 2004	БАРАНКИ (40)	1ШТ	4,16	0,52	25,68	124,40	0,01	0,02	4,00		11,20	10,40	3,20	0,28
			9,38	5,02	34,32	221,60	0,08	0,29	6,34	36,0	227,20	172,40	28,40	0,46

Итого по подменю:

УЖИН

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	К	Na	Cl		
26 СБ	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(2021)	50	0,72	3,05	4,22	47,13	0,01	0,02	4,80			18,13	20,78	10,58				
2021Г																		
348 СБ	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ,(МИНТАЙ),	100	18,40	11,12	5,97	197,97	0,13	0,23	0,57	75,8		65,44	277,32	54,29				
2021Г																		
377 СБ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(2021),	110	2,30	4,32	15,38	109,91	0,11	0,09	18,04	22,9		31,36	68,30	22,89				
2021Г																		
459 СБ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018),	170/7	0,06	0,01	9,25	37,33			2,89			11,89	8,97	4,80				
2018Г																		
122 СБ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80				
2012Г																		
Итого по подменю:			23,00	18,66	44,66	439,22	0,27	0,35	26,30	98,7		130,82	388,37	95,36				
Итого за день:			0,00 руб.	67,75	56,43	235,12	1732,05	0,92	1,23	64,62	246,9		752,81	1133,74	281,81			14,69

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

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20%)	25,26	20,36	25,59	24,15
Второй завтрак (5%)	2,38	0,43	9,95	6,57
Обед (35%)	56,57	48,89	41,37	45,79
Полдник (15%)	22,33	10,68	16,91	15,83
Ужин (20%)	54,76	39,70	22,00	31,37
Итого за день (100%)	161,31	120,06	115,82	123,72

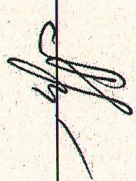
Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:3,5

Директор _____ / Якун В.В. /



Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ / Амаева В.Р. /



ИП Яксун В.В.

Примерное Меню (1-3 года)



"Согласовано"

Лист 2

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

ЗАВТРАК

107 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Н/Б (1-Й ВАР)	20/5	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02	0,01	0,42	20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
268 СБ 2021Г	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (СБ 2021)	150	14,55	19,19	3,77	246,38	0,10	0,54	0,81	282,5	133,78	250,33	20,90	2,59
508 СБ 2012Г	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ),	180	3,27	2,66	22,56	128,26	0,04	0,14	1,17	18,0	112,00	98,69	24,08	0,74

Итого по подменю:

19,36 26,06 36,68 460,09 0,16 0,69 2,40 320,5 250,78 363,52 47,58 3,58

2-ОЙ ЗАВТРАК

126 СБ 2012Г	ЯБЛОКО (150)	ШТ	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
-----------------	--------------	----	------	------	-------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

Итого по подменю:

0,60 0,60 14,70 70,50 0,05 0,03 15,00 24,00 16,50 13,50 3,30

ОБЕД

90 СБ 2012Г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,50	4,07	2,93	50,68	0,02	0,02	3,76		8,80	16,32	7,38	0,31
83 СБ 2016 Г	СУП КАРТОФ.С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ..	20/180	6,29	5,98	14,47	137,06	0,12	0,11	17,48	4,0	16,86	102,46	27,92	7,06
422 СБ 2012Г	БИТОЧКИ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*	60	9,71	7,72	6,20	133,20	0,06	0,09	1,10	21,0	33,62	94,43	12,66	0,78
438 СБ 2012Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ*	130	3,22	4,47	13,86	110,54	0,06	0,08	68,52	23,6	87,14	62,53	31,89	1,20
487 СБ 2018Г	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ.	180	0,29	0,19	13,68	58,75	0,02	0,01	9,60		12,51	7,70	5,52	1,07
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

23,11 22,71 69,90 581,35 0,32 0,33 100,46 48,6 167,53 317,64 93,17 11,26

ПОЛДНИК

530 СБ 2012Г	КЕФИР.	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
604 СБ 2012Г	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (2 ШТ)	35	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,5	10,15	31,50	7,00	0,74

Итого по подменю:

7,85 7,93 33,24 235,71 0,10 0,33 1,26 39,5 226,15 193,50 32,20 0,92

УЖИН

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг		
21 СБ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (СБ 2021),	50	0,58	3,04	5,59	52,63	0,03	0,03	2,24			12,17	24,70	17,02				
2021Г	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ...	110	19,73	7,56	26,46	256,58	0,07	0,27	0,42	60,8	152,69	222,70	26,28					
2012Г																		
369 СБ	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ.	30	0,59	1,33	4,04	30,62	0,01	0,03	0,20	8,2	18,62	15,01	2,31	0,04				
2016																		
460 СБ	ЧАЙ С МОЛОКОМ. (2018)	200	1,45	1,25	12,45	67,19	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90				
2018Г																		
122 СБ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
2012Г																		
Итого по подменю:			23,87	13,34	58,38	453,90	0,15	0,42	3,61	79,0	257,58	328,66	59,81	2,50				
Итого за день: 0,00 руб.			74,79	70,64	212,90	1801,55	0,78	1,80	122,73	487,7	926,04	1219,82	246,26	21,56				

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

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	46,10	55,45	18,07	32,86
Второй завтрак (5 %)	1,43	1,28	7,24	5,04
Обед (35 %)	54,69	48,30	34,08	41,27
Полдник (15 %)	18,69	16,87	16,37	16,84
Ужин (20 %)	56,83	28,32	28,77	32,41
Итого за день (100 %)	177,74	150,21	104,53	128,41

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:2,8

Директор Якун В.В.

Зав. производ. / /

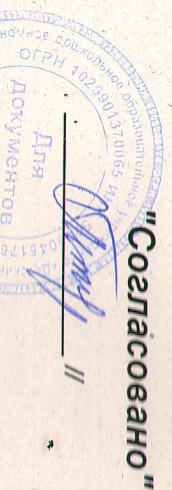
Калькулятор

/ Амаева В.Р.

ИП Яксун В.В.

Примерное Меню (1-3 года)

№ 3



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

ЗАВТРАК

75 СБ 2021Г.	СЫР (ПОРЦИОННО)2021.	7	1,79	1,83		24,01		0,03	0,05	16,1	63,00	41,30	3,50	0,06
236 СБ 2021Г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(СБ 2021)..	170	4,43	5,59	27,98	180,57	0,06	0,15	1,15	34,8	111,91	120,68	25,63	0,39
515 СБ 2021Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-й ВАРИАНТ)*	170	1,24	1,07	14,82	74,17	0,02	0,06	0,55	8,5	51,38	38,25	5,95	0,08
125 СБ 2021Г	БАТОН,	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	0,42		3,80	13,00	2,60	0,24
Итого по подменю:			8,96	9,07	53,08	331,15	0,10	0,25	2,17	59,4	230,09	213,23	37,68	0,77

2-ОЙ ЗАВТРАК

126 СБ 2021Г	МАНДАРИН (100)	ШТ	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
Итого по подменю:			0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10

ОБЕД

1 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ,(СБ 2021)	60	0,92	3,65	5,59	59,51	0,02	0,02	21,60		24,67	17,81	9,66	0,33
168 СБ 2021Г	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ,	150	1,30	1,89	10,24	63,40	0,06	0,04	11,01	9,2	13,61	39,03	16,53	0,55
408 СБ 2021Г	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ..	50/30	13,62	12,67	4,94	188,89	0,23	1,63	24,30	6052,5	23,51	241,54	14,77	5,14
256 СБ 2021Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(2021)..	120	4,53	4,01	28,82	169,64	0,07	0,02	19,2	12,92	37,75	6,77	0,69	
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (2018)	150	0,33	0,02	16,34	67,89		0,01	0,30		16,88	11,55	4,50	0,92
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			22,28	22,36	74,85	593,57	0,40	1,73	57,21	6080,9	96,19	368,88	57,23	8,25

ПОДНИК

531 СБ 2012Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	7,20	2,70	25,74	156,06	0,05	0,27	1,08	18,0	223,20	171,00	27,00	0,18
549 СБ 2021Г	КЕКС "ДЕТСКИЙ"(2021)	50	3,23	10,28	27,30	214,91	0,05	0,07	0,60	70,5	18,44	47,38	10,20	0,71
Итого по подменю:			10,43	12,98	53,04	370,97	0,10	0,34	1,68	88,5	241,64	218,38	37,20	0,89

УЖИН

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg					
69 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ..	60	0,83	6,05	4,84	77,08	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97					
334 СБ	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ(С-2021).	160	16,21	34,96	22,76	470,87	0,63	0,24	26,40		21,3	24,37	232,79	52,60	2,1			
2021Г.	МЯСОМ(С-2021).																	
447 СБ 2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ТОРЦ)	30	1,04	1,86	2,81	32,33	0,02	0,05	0,39		12,0	37,74	28,97	4,51	0,06			
457 СБ 2018Г	ЧАЙ С САХАРОМ,(2018)	150			7,54	30,14			0,08			7,58	6,19	3,30	0,64			
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:			19,66	42,99	46,87	654,66	0,68	0,32	32,30		33,3	94,81	312,79	77,38	4,91			
Итого за день: 0,00 руб.			62,13	87,60	235,34	1988,35	1,34	2,67	131,36		6262,1	697,73	1130,28	220,49	14,92			


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

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	21,33	19,30	26,15	23,65
Второй завтрак (5 %)	1,90	0,43	3,69	2,71
Обед (35 %)	53,05	47,57	36,87	42,40
Полдник (15 %)	24,83	27,62	26,13	26,50
Ужин (20 %)	46,81	91,47	23,09	46,76
Итого за день (100 %)	147,93	186,38	115,93	142,03

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,4:3,8

Директор  /Якун В.В./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.

ИП Якун В.В.

"Согласовано"

Примерное Меню (1-3 года)

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

ЗАВТРАК

75 СБ 2021Г.	СЫР(ПОРЦИОННО)2021.	7	1,79	1,83		24,01		0,03	0,05	16,1	63,00	41,30	3,50	0,06
235 СБ 2021Г	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(2021)*	150	5,66	5,59	27,35	182,86	0,16	0,13	0,98	30,0	99,94	138,69	35,45	0,91
514 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ).	180	2,61	2,26	17,80	102,62	0,04	0,14	1,17	18,0	108,41	81,00	12,60	0,13
125 СБ 2012Г	БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,63		5,70	19,50	3,90	0,36
Итого по подменю:			12,31	10,55	60,57	388,09	0,23	0,31	2,83	64,1	277,05	280,49	55,45	1,46

2-ОЙ ЗАВТРАК

532 СБ 2012Г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого по подменю:			1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80

ОБЕД

133 СБ 2012Г	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,65	4,91	9,09	88,85	0,07	0,08	8,62	29,12	60,64	39,21	0,88	
148 СБ 2012Г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	180	1,84	3,52	12,47	89,44	0,08	0,06	12,78	10,8	23,38	57,27	19,88	
345 СБ 2012Г	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУШЕННЫЕ С СОУСОМ.	70/30	11,45	3,18	6,93	102,62	0,09	0,15	0,95	26,9	88,10	192,60	39,92	
377 СБ 2021Г	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(2021),	110	2,30	4,32	15,38	109,91	0,11	0,09	18,04	22,9	31,36	68,30	22,89	
476 СБ 2018Г.	КИСЕЛЬ ИЗ СВ ЯБЛОК (2018).	160	0,10	0,10	20,57	84,15	0,01	0,01	2,38	7,37	8,78	2,15	0,56	
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			18,92	16,15	73,36	519,21	0,38	0,40	42,77	60,6	183,93	408,79	129,05	4,31

ПОЛДНИК

529 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	180	5,22	4,50	8,64	97,20	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
535,564 СБ 2021Г	ПИРОЖКИ,ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ(2021)	50	3,04	2,88	23,90	134,16	0,05	0,03	1,73	16,3	10,43	31,18	6,08	0,78
Итого по подменю:			8,26	7,38	32,54	231,36	0,12	0,30	4,07	52,3	226,43	193,18	31,28	0,96

УЖИН

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вел.		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg			
73 СБ	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (2-й ВАР 2021),	20/5	1,52	0,58	13,53	65,48	0,02	0,01	0,45		4,50	13,45	2,95			
2021Г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,	130	18,02	11,09	32,90	307,13	0,08	0,28	3,01	46,5	165,28	221,08	39,65	0,06		
493 СБ	МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,11	0,30	12,6	92,10	65,70	10,20	0,81		
2012Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ,(2018)	180	1,31	1,13	11,20	60,47	0,02	0,07	0,68	9,0	63,09	47,93	10,26	0,81		
460 СБ	УГЕБ РЖАНОЙ,*	35	2,77	0,21	15,61	77,42	0,04	0,01			8,05	37,10	8,75	1,09		
2018Г																
123 СБ																
2012Г																
Итого по подменю:			25,78	15,56	89,89	608,90	0,18	0,48	4,44	68,1	333,02	385,26	71,81	3,18		
Итого за день: 0,00 руб.			66,27	49,84	276,56	1839,56	0,93	1,51	58,11	245,2	1034,43	1281,72	295,59	12,71		

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

СанГин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	29,31	22,45	29,84	27,72
Второй завтрак (5 %)	2,38	0,43	9,95	6,57
Обед (35 %)	42,24	34,17	33,07	34,83
Полдник (15 %)	19,67	15,70	16,03	16,53
Ужин (20 %)	59,93	33,02	42,69	42,32
Итого за день (100 %)	153,52	105,77	131,58	127,97

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:4,1

Директор  /Якун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.

ИП Яксун В.В.

Примерное Меню (1-3 года)

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



"Согласовано"

Дата: _____
Подпись: _____

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Калорийн. ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
107 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Н/Б (1-Й ВАР)	20/5	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02	0,01	0,42	20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
223 СБ 2021Г.	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(СБ 2021),	180	7,72	6,01	34,76	224,59	0,17	0,18	1,12	35,2	124,60	196,94	39,21	2,09
508 СБ 2012Г	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ).	150	2,73	2,22	18,80	107,03	0,03	0,12	0,98	15,0	93,39	82,57	20,28	0,63

Итого по подменю:

11,99 12,44 63,91 417,07 0,22 0,31 2,52 70,2 222,99 294,01 62,09 2,97

2-ОЙ ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	ШТ	Б	Ж	У	Калорийн. ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
126 СБ 2012Г	ЯЕЛОКО (150)	ШТ	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю:

0,60 0,60 14,70 70,50 0,05 0,03 15,00 24,00 16,50 13,50 3,30

ОБЕД

№ п/п	Наименование блюда	ШТ	Б	Ж	У	Калорийн. ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
121 СБ 2012Г	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ,.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
95 СБ 2021Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СБ 2021).	180/5	1,46	3,13	9,19	71,23	0,04	0,05	15,97	7,5	34,37	40,38	18,81	0,85
303 СБ 2016 Г	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ (1-Й ВАР)..	70/20	10,32	13,66	10,58	206,51	0,06	0,10	1,82	43,2	31,43	116,31	16,04	12,33
212 СБ 2012Г	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ..	130	3,46	8,84	12,25	143,47	0,09	0,14	19,22	50,7	89,42	95,48	31,55	0,77
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА,(2018)	150	0,51	0,21	14,73	72,54	0,01	0,05	150,00		9,23	2,55	2,55	0,47
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю:

17,75 26,06 57,61 548,43 0,23 0,36 190,01 101,4 182,25 282,12 80,15 15,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Наименование блюда	ШТ	Б	Ж	У	Калорийн. ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
530 СБ 2012Г	КЕФИР*	160	4,64	4,00	6,40	80,16	0,06	0,27	1,12	32,0	192,00	144,00	22,40	0,16
530 СБ 2021Г	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ (СБ 2021),	40	2,52	1,31	28,26	134,90	0,04	0,02	0,10	6,4	8,66	22,47	5,18	0,57

Итого по подменю:

7,16 5,31 34,66 215,06 0,10 0,29 1,22 38,4 200,66 166,47 27,58 0,73

УЖИН

№ п/п	Наименование блюда	ШТ	Б	Ж	У	Калорийн. ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
33 СБ 2012Г	САЛАТ "СТЕПНОЙ",	40	0,61	4,08	3,33	52,79	0,03	0,02	4,06		7,83	19,22	8,68	0,28

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg				
274 СБ	ОМЛЕТ С МЯСОМ,	160	22,36	27,93	3,27	354,05	0,11	0,55	0,69	257,9	121,76	315,37	29,67				
2018		1807	0,06	0,01	9,25	37,33			2,89		11,89	8,97	4,80				
459 СБ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)																
2018Г																	
123 СБ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00			0,62	
2012Г																	
Итого по подменю:			24,61	32,14	24,77	488,41	0,16	0,58	7,64	257,9	146,08	364,76	48,15			18,34	
Итого за день: 0,00 руб.			62,11	76,55	195,65	1739,47	0,76	1,57	216,39	468,0	775,98	1123,86	231,47			40,34	

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

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	28,55	26,47	31,48	29,79
Второй завтрак (5 %)	1,43	1,28	7,24	5,04
Обед (35 %)	42,00	55,43	28,10	38,97
Полдник (15 %)	17,05	11,30	17,07	15,36
Ужин (20 %)	58,60	68,38	12,20	34,89
Итого за день (100 %)	147,62	162,85	96,10	124,04

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,2:3,1

Директор  /Якун В.В./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор 

/Амаева В.Ф.

ЗНАЙ 6

ИП ЯКУН В.В.

Примерное Меню (1-3 года)



"Согласовано"

ЗАВТРАК

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
75 СБ 2021г.	Сыр(ПОРЦИОННО)2021.	7	1,79	1,83		24,01	0,03	0,05	16,1	63,00	41,30	3,50	0,06			
281 СБ 2012г	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУПЕСА" (ЖИДКАЯ)	150	5,44	6,33	22,26	168,38	0,14	0,16	1,15	32,5	122,16	157,13	42,37	0,96		
507 СБ 2012г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)..	170	1,23	1,06	14,87	74,28	0,02	0,06	0,64	8,5	59,71	45,26	9,69	0,78		
125 СБ 2012г	БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,63		5,70	19,50	3,90	0,36		

Итого по подменю:

10,71 10,09 52,55 345,27 0,19 0,26 2,47 57,1 250,57 263,19 59,46 2,16

2-ОЙ ЗАВТРАК

532 СБ 2012г	СОК ГРУШЕВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
--------------	--------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	-------	-------	------	------

Итого по подменю:

1,00 0,20 20,20 92,00 0,02 0,02 4,00 14,00 14,00 8,00 2,80

ОБЕД

2 СБ 2012г	САЛАТ ИЗ БИКАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ,	50	0,68	5,07	3,01	61,14	0,02	0,02	14,33	17,98	15,54	9,26	0,46	
134 СБ 2021г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ(2021)	180/10	3,33	3,56	16,64	112,70	0,07	0,08	12,50	19,8	55,51	66,96	21,14	0,68
341 СБ 2021г.	КОТЛЕТЫ "ТЕРМСКИЕ",	70	11,48	10,38	8,30	172,46	0,05	0,12	0,67	19,1	23,62	121,47	14,74	1,64
385 СБ 2021г	РИС ОТВАРНОЙ(2021).	110	2,78	4,02	29,07	163,59	0,03	0,02		20,0	12,80	62,03	20,11	0,47
521 СБ 2012г	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК,	150	0,12	0,12	14,12	58,81	0,01	0,01	3,00	5,14	3,30	2,70	0,69	
123 СБ 2012г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	

Итого по подменю:

19,97 23,27 80,06 612,94 0,20 0,26 30,50 58,9 119,65 290,50 72,95 4,56

ПОЛДНИК

531 СБ 2012г	МОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	7,20	2,70	25,74	156,06	0,05	0,27	1,08	18,0	223,20	171,00	27,00	0,18
550 СБ 2021г	МАНИК (СБ 2021)	50	3,16	3,53	16,49	110,43	0,03	0,08	0,13	34,7	31,59	47,51	6,17	0,43

Итого по подменю:

10,36 6,23 42,23 266,49 0,08 0,35 1,21 52,7 254,79 218,51 33,17 0,61

УЖИН

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg					
34 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ,(СБ 2021)..	50	1,40	3,09	8,20	66,15	0,02	0,04	9,25		35,02	40,08	20,40					
376 СБ 2021Г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(2021)..	160	16,61	14,43	15,32	258,29	0,18	0,19	19,71	31,0	27,68	183,67	40,47					
507 СБ 2012 Г.	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ),	150	1,09	0,94	13,13	65,56	0,02	0,06	0,56	7,5	52,69	39,94	8,55					
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80					
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00					
Итого по подменю:			22,20	18,74	55,41	481,12	0,26	0,31	29,52	38,5	123,99	297,89	77,22	4,79				
Итого за день:			0,00 руб.	64,24	58,53	250,45	1797,82	0,75	1,20	67,70	207,3	763,00	1084,09	250,80	14,92			

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

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	25,50	21,47	25,89	24,66
Второй завтрак (5 %)	2,38	0,43	9,95	6,57
Обед (35 %)	47,55	49,51	39,44	43,78
Полдник (15 %)	24,67	13,26	20,80	19,04
Ужин (20 %)	52,86	39,87	27,30	34,37
Итого за день (100 %)	152,95	124,53	123,37	128,42

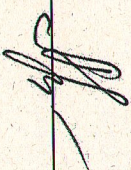
Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:3,9

Директор / Якун В.В. /



Зав. производ. / /

Калькулятор



/ Амаева В.Р.

Примерное Меню (1-3 года)



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

ЗАВТРАК

79 СБ 2021Г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИОННО)2021	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01			20,0	1,20	1,50							0,01
236 СБ 2021Г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(СБ 2021)..	170	4,43	5,59	27,98	180,57	0,06	0,15	1,15	34,8	111,91	120,68	25,63	0,39						0,39
515 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ).	180	1,31	1,13	15,64	78,32	0,02	0,07	0,59	9,0	54,41	40,50	6,30	0,09						0,09
125 СБ 2012Г	БАТОН,	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	0,42			3,80	13,00	2,60	0,24					0,24

Итого по подменю:

7,28 10,93 53,97 344,34 0,10 0,24 2,16 63,8 171,32 175,68 34,53 0,73

2-ОЙ ЗАВТРАК

126 СБ 2012Г	ЯБЛОКО (150)	ШТ	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00			24,00	16,50	13,50	3,30					
--------------	--------------	----	------	------	-------	-------	------	------	-------	--	--	-------	-------	-------	------	--	--	--	--	--

Итого по подменю:

0,60 0,60 14,70 70,50 0,05 0,03 15,00 24,00 16,50 13,50 3,30

ОБЕД

26 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(2021).	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76			21,68	24,92	12,69	0,81					
156 СБ 2012Г	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	180/7	1,54	3,39	6,86	64,77	0,05	0,05	23,03	10,8	34,50	38,95	16,89	0,59						
307 СБ 2018Г	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (2018)	70	10,12	4,15	10,50	120,15	0,08	0,11	0,47	24,4	48,54	147,88	30,94	0,68						
176 СБ 2021Г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАР)2021..	110	2,69	3,36	13,96	97,83	0,10	0,10	27,26	8,5	52,03	75,28	30,46	0,94						
517 СБ 2012Г	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА,	150	0,02	0,02	11,75	47,24			0,27			1,31	0,54	0,36	0,08					
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24					

Итого по подменю:

18,39 14,81 65,98 475,03 0,28 0,29 56,79 43,7 167,26 329,97 101,34 4,34

ПОЛДНИК

529 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	180	5,22	4,50	8,64	97,20	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18						
604 СБ 2012Г	ПЕЧЕНЬЕ "МАРИЯ"(2ШТ)	24	2,04	2,71	16,73	99,48	0,03	0,01		15,6	9,84	20,88	3,60	0,24						

Итого по подменю:

7,26 7,21 25,37 196,68 0,10 0,28 2,34 51,6 225,84 182,88 28,80 0,42

УЖИН


N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг			
73 СБ	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (2-й	20/5	1,52	0,58	13,53	65,48	0,02	0,01	0,45		4,50	13,45	2,95			
2021Г	ВАР.2021),															
327 СБ	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ..	110	19,73	7,56	26,46	256,58	0,07	0,27	0,42	60,8	152,69	222,70	26,28			
2012Г																
440 СБ	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ..	30	0,79	1,45	4,93	36,07	0,01	0,04	0,29	9,3	27,59	21,64	3,34	0,05		
2013Г.																
457 СБ	ЧАЙ С САХАРОМ (2018)	200			10,05	40,19			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85		
2018Г																
123 СБ	ХЛЕБ РЖАНОЙ..	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
2012Г																
Итого по подменю:			24,41	9,77	68,35	464,68	0,13	0,33	1,26	70,1	201,78	297,84	44,47	3,16		
Итого за день: 0,00 руб.			57,94	43,32	228,37	1551,23	0,66	1,17	77,55	229,4	790,20	1002,87	222,64	11,95		

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

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	17,33	23,26	26,59	24,60
Второй завтрак (5 %)	1,43	1,28	7,24	5,04
Обед (35 %)	43,43	31,26	32,38	33,74
Полдник (15 %)	17,29	15,34	12,50	14,05
Ужин (20 %)	58,12	20,79	33,67	33,19
Итого за день (100 %)	137,60	91,91	112,38	110,61

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:3,9

Директор _____ / Якун В.В./



Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____



/ Амаева В.Р.

ИП ЯКУН В.В.
Примерное Меню (1-3 года)



"Согласовано"

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

ЗАВТРАК

75 СБ 2021Г.	СЫР(ПОРЦИОННО)2021.	7	1,79	1,83		24,01	0,03	0,05	16,1	63,00	41,30	3,50	0,06	
268 СБ 2021Г	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (СБ 2021)	150	14,55	19,19	3,77	246,38	0,10	0,54	0,81	282,5	133,78	250,33	20,90	2,59
514 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)*	170	2,47	2,13	16,86	97,12	0,03	0,13	1,11	17,0	102,38	76,50	11,90	0,12
125 СБ 2012Г	БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,63		5,70	19,50	3,90	0,36

Итого по подменю: 21,06 24,02 36,05 446,11 0,16 0,71 2,60 315,6 304,86 387,63 40,20 3,13

2-ОЙ ЗАВТРАК

532 СБ 2012Г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
--------------	--------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	-------	-------	------	------

Итого по подменю: 1,00 0,20 20,20 92,00 0,02 0,02 4,00 14,00 14,00 8,00 2,80

ОБЕД

2 СБ 2021Г	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(2021),	50	0,71	2,59	3,40	40,55	0,02	0,02	14,50	27,86	18,38	10,59	0,61	
120 СБ 2021Г	УХА РЫБАЦКАЯ (2021).	180	4,88	1,78	11,24	80,77	0,11	0,07	14,10	9,3	23,30	96,93	28,31	0,87
422 СБ 2012Г	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*	60	9,71	7,72	6,20	133,20	0,06	0,09	1,10	21,0	33,62	94,43	12,66	0,78
433 СБ 2012Г	МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАР. С ОВОЩАМИ..	120	4,54	4,87	28,13	175,21	0,09	0,05	4,71	24,0	24,68	57,80	19,30	0,95
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА,(2018)	150	0,51	0,21	14,73	72,54	0,01	0,05	150,00	9,23	2,55	2,55	0,47	
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	

Итого по подменю: 21,93 17,29 72,62 546,51 0,31 0,29 184,41 54,4 123,29 291,29 78,41 4,30

ПОЛДНИК

530 СБ 2012Г	КЕФИР .	170	4,93	4,25	6,80	85,17	0,07	0,29	1,19	34,0	204,00	153,00	23,80	0,17
572 СБ 2012Г	БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"	50	4,56	2,69	27,64	153,04	0,08	0,03	0,21	3,2	10,61	42,69	8,59	0,57

Итого по подменю: 9,49 6,94 34,44 238,21 0,15 0,32 1,40 37,2 214,61 195,69 32,39 0,74

УЖИН

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн., ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	К	Na	Cl		
133 СБ	ИКРА МОРКОВНАЯ *	50	1,37	4,09	7,60	74,15	0,06	0,06	7,19		24,29	50,58	32,71					
2012Г			11,71	5,66	27,54	208,73	0,31	1,13	44,17	3843,0	25,78	237,19	42,09					
354 СБ	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (2021),	160																
2021Г			1,04	1,86	2,81	32,33	0,02	0,05	0,39	12,0	37,74	28,97	4,51					
447 СБ	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ПОРЦ)	30																
2013			0,06	0,01	0,01	37,33			2,89		11,89	8,97	4,80					
459 СБ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)	180/7																
2018Г			1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00					
123 СБ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20																
2012Г			15,76	11,74	56,12	396,78	0,41	1,25	54,64	3855,0	104,30	346,91	89,11					
Итого по подменю:			69,24	60,19	219,43	1719,61	1,05	2,59	247,05	4262,3	761,06	1235,52	248,11					
Итого за день: 0,00 руб.																		

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

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	50,14	51,11	17,76	31,87
Второй завтрак (5 %)	2,38	0,43	9,95	6,57
Обед (35 %)	52,57	37,64	34,88	38,80
Полдник (15 %)	22,45	14,74	16,83	16,91
Ужин (20 %)	36,36	24,89	26,36	27,38
Итого за день (100 %)	163,90	128,81	105,78	121,53

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:3,1

Директор Шарипов / Якун В.В./

Зае. производ. / /

Калькулятор Амаева В.Р.

ИП Якун В.В.

Примерное Меню (1-3 года)

ЛЕНЬ 9



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

ЗАВТРАК

107 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Н/Б (1-Й ВАР)	20/5	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02	0,01	0,42	20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
270 СБ 2012Г	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ*	180	6,90	5,61	32,66	209,24	0,15	0,19	1,29	34,2	157,97	228,66	34,23	0,88
507 СБ 2012Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	17,44	87,15	0,02	0,08	0,75	10,0	70,25	53,25	11,40	0,92
Итого по подменю:			9,89	11,07	60,45	381,84	0,19	0,28	2,46	64,2	233,22	296,41	48,23	2,05

2-ОЙ ЗАВТРАК

126 СБ 2012Г	ЯБЛОКО (130).	ШТ	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	20,80	14,30	11,70	2,86
Итого по подменю:			0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	20,80	14,30	11,70	2,86

ОБЕД

430 СБ 2021	МАРИНАД ОВОЩНОЙ БЕЗ ТОМАТА(2021).	50	0,92	5,09	7,58	80,59	0,04	0,04	4,83	22,17	40,02	22,93	0,52	
98 СБ 2021Г	СВЕКОЛЬНИК (СБ 2021),	180/5	1,68	2,99	12,25	82,85	0,06	0,05	13,16	7,5	34,34	50,65	22,31	1,10
382 СБ 2012Г	ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ,,	70	6,28	6,02	4,93	99,40	0,04	0,06	19,32	8,0	28,79	74,77	15,46	1,11
153 СБ 2021Г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ПУКОМ (СБ 2021),	110	2,23	5,02	17,24	123,45	0,12	0,07	21,14	18,59	69,67	25,06	1,06	
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (2018)	150	0,33	0,02	16,34	67,89	0,01	0,01	0,30	16,88	11,55	4,50	0,92	
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	4,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.,	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01	6,90	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:			15,33	19,48	81,56	567,42	0,31	0,25	58,75	15,5	131,67	291,46	100,56	5,86

ПОЛДНИК

531 СБ 2012Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,,	150	6,00	2,25	21,45	130,05	0,05	0,23	0,90	15,0	186,00	142,50	22,50	0,15
539 СБ 2021Г	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	50	2,77	1,96	27,16	138,25	0,05	0,04	3,29	11,6	19,80	33,91	7,51	1,06
Итого по подменю:			8,77	4,21	48,61	268,30	0,10	0,27	4,19	26,6	205,80	176,41	30,01	1,21

УЖИИИ

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	К	Na	Cl		
121 СБ 2012Г	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ,	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40					
359 СБ 2021Г	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ(СБ 2021)*	50/30	15,94	11,86	8,60	205,68	0,26	1,85	27,52	6856,4	26,93	278,15	17,44					
241 СБ 2021Г	РИС С ОВОЩАМИ (2021)	110	3,39	3,85	30,30	169,68	0,09	0,04	3,34		19,63	104,50	36,51					
457 СБ 2018Г	ЧАЙ С САХАРОМ,(2018)	150			7,54	30,14			0,08		7,58	6,19	3,30					
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00					
Итого по подменю:			21,39	15,89	56,38	457,54	0,38	1,91	33,94	6856,4	72,54	424,44	70,65					
Итого за день: 0,00 руб.			55,90	51,17	259,74	1736,20	1,02	2,74	112,34	6962,7	664,03	1203,02	261,15					

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

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	23,55	23,55	29,78	27,27
Второй завтрак (5 %)	1,24	1,11	6,28	4,36
Обед (35 %)	34,81	41,34	38,34	39,17
Полдник (15 %)	20,88	8,96	23,95	19,16
Ужин (20 %)	50,93	33,81	27,77	32,68
Итого за день (100 %)	131,40	108,77	126,12	122,65

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:4,6

Директор  /Якун В.В./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.

ИП Яксун В.В.

"Согласовано"

Январь 10

Примерное Меню (1-3 года)

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

ЗАВТРАК

75 СБ 2021Г.	СЫР(ПОРЦИОННО)2021.	7	1,79	1,83		24,01		0,03	0,05	16,1	63,00	41,30	3,50	0,06
229 СБ 2021Г.	КАША "ДРУЖБА"(2021),	150	3,99	5,05	21,40	147,61	0,08	0,13	0,99	30,5	96,71	106,43	23,29	0,44
515 СБ 2021Г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-й ВАРИАНТ)*	170	1,24	1,07	14,82	74,17	0,02	0,06	0,55	8,5	51,38	38,25	5,95	0,08
125 СБ 2021Г.	БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,63		5,70	19,50	3,90	0,36

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

532 СБ 2021Г.	СОК ГРУШЕВЫЙ.	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
---------------	---------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

Итого по подменю:

ОБЕД

1 СБ 2021Г.	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.(СБ 2021)	60	0,92	3,65	5,59	59,51	0,02	0,02	21,60		24,67	17,81	9,66	0,33
168 СБ 2021Г.	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	180	1,57	2,23	12,36	76,09	0,08	0,05	13,29	10,8	17,69	47,62	20,02	0,68
328 СБ 2021Г.	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С-2021).	170	14,08	27,92	29,94	428,31	0,59	0,24	40,47	20,4	37,73	230,89	62,78	3,05
487 СБ 2021Г.	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (СБ 2021).	150	0,25	0,16	11,42	49,07	0,02	0,01	8,01		10,45	6,44	4,62	0,90
122 СБ 2021Г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
123 СБ 2021Г.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

529 СБ 2021Г.	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	180	5,22	4,50	8,64	97,20	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
604 СБ 2021Г.	ПЕЧЕНЬЕ "МАРИЯ"(2ШТ)	24	2,04	2,71	16,73	99,48	0,03	0,01		15,6	9,84	20,88	3,60	0,24

Итого по подменю:

УЖИН

Итого по подменю:		7,26	7,21	25,37	196,68	0,10	0,28	2,34	51,6	225,84	182,88	28,80	0,42
-------------------	--	------	------	-------	--------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн., ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
73 СБ 2021Г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (2-й ВАР.2021),	20/5	1,52	0,58	13,53	65,48	0,02	0,01	0,45		4,50	13,45	2,95	0,31				
252 СБ 2016Г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,	130	18,02	11,09	32,90	307,13	0,08	0,28	3,01	46,5	165,28	221,08	39,65	0,91				
493 СБ 2012Г	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ.	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	8,4	61,40	43,80	6,80	0,04				
506 СБ 2012Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,25	61,31			2,90		13,05	9,79	5,24	0,91				
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:			22,62	13,50	81,70	543,76	0,13	0,38	6,56	54,9	248,83	309,32	59,64	2,79				
Итого за день: 0,00 руб.			59,82	63,92	251,93	1837,93	1,13	1,25	97,49	192,8	801,10	1045,14	235,96	12,05				

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

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	22,07	18,77	25,44	23,17
Второй завтрак (5 %)	1,79	0,32	7,46	4,93
Обед (35 %)	47,14	72,81	38,11	50,04
Полдник (15 %)	17,29	15,34	12,50	14,05
Ужин (20 %)	53,86	28,72	40,25	38,84
Итого за день (100 %)	142,14	135,96	123,76	131,03

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,1:4,2

Директор  /Якун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  /Амаева В.Р./