

**Индивидуальный предприниматель  
Яксун Вероника Валерьевна**

Уважаемые коллеги!  
Просьба вернуть  
наш экземпляр по адресу:  
614030, г. Пермь,  
Ул. Героев Хасана 7а, 3 этаж  
Телефон: 8 (919) 476-23-39

« Утверждено »:

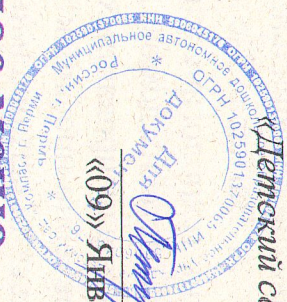
ИП Яксун В.В.

«09» Января 2024



/И.Н.Темерс/

«09» Января 2024 г.



## Примерное десятидневное меню

### для организации питания детей от 3 до 7 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 продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.  
Издательство: Москва, ООО «Дети 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».

## Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней

## Подразделение: Примерное Меню (3-7 лет)

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		3,00		1,82	1,70					1,60		0,51	0,50	2,4
Какао-порошек					3,00							0,60	0,60	0,0
Картофель	155,30	102,30	207,00	180,30	29,70	114,00	135,30	201,80	142,30	202,00		147,00	140,00	5,0
Кондитерские изделия		35,00		20,00	25,00		56,00			55,00		19,10	20,00	-4,5
Кофейный напиток	2,00		2,00	2,40			2,00	2,00		2,00		1,24	1,20	3,3
Крупы (злаки), бобовые	74,70	11,00	31,70	50,00	45,00	66,90	38,70		85,20	36,40		43,96	43,00	2,2
Макаронные изделия			44,20		36,40			44,20				12,48	12,00	4,0
Масло коровье сладкосливочное	20,50	23,00	30,95	19,27	18,40	21,90	26,70	21,90	8,40	18,50		20,95	21,00	-0,2
Масло растительное	17,00	15,00	10,90	9,30	9,40	11,70	9,70	8,80	9,90	9,60		11,13	11,00	1,2
Молоко и кисломолочные с м.д.ж.не ниже 2,5%	443,60	446,40	373,60	510,50	402,40	420,60	422,30	486,40	356,00	408,80		427,06	450,00	-5,1
Мука картофельная (крахмал)				14,60			14,60		2,00			3,12	3,00	4,0
Мука пшеничная хлебопекарная	17,60	24,00	38,25	24,81	50,70	16,50	31,20	31,50	43,50	83,00		27,81	29,00	-4,1
Масло(бескостное/на кости)	28,00	60,08	113,00		170,50	49,00			40,00	10,00		54,36	55,00	-1,2
Напитки витаминизированные	20,00		9,00				10,00			10,00		4,90	5,00	-2,0
Овощи,зелень	108,00	294,40	133,70	144,50	402,90	215,00	151,30	154,52	370,60	121,40		209,63	220,00	-4,7
Печены(Субпродукты)			103,00					58,40	83,20			24,46	25,00	-2,2
Птица(куры 1 кат.потр./цыплята-бр.индейка)	26,60	52,00				97,00		52,00				22,76	24,00	-5,2
Рыба(филе)в т.ч.филе слабо-или малосоленое	88,00		32,00	64,80			60,40	76,50		32,00		35,37	37,00	-4,4
Сахар	28,20	35,50	24,10	31,85	32,30	28,50	35,50	34,00	30,90	33,50		31,44	30,00	4,8
Сметана с м.д.ж.не более 15%			15,00	16,00	40,00		10,00		25,00	6,00		11,20	11,00	1,8
Соки фруктовые (овощные)	200,00			200,00				200,00		150,00		95,00	100,00	-5,0
Соль пищевая поваренная	4,30	4,00	4,20	2,43	3,64	6,20	2,50	10,40	9,40	2,90		5,00	5,00	-0,1
Сыр неострых сортов (твердый,мягкий,плавленый)	10,00		7,00	10,00		10,00	10,00		10,00			5,70	6,00	-5,0
Творог,творожн.мзд.с м.д.ж.не менее 5%		113,00		81,00			113,00			81,00		38,80	40,00	-3,0
Фрукты (плоды) свежие	33,40	207,00	100,00	17,26	157,00	52,00	150,00	21,10	189,00	63,60		99,04	100,00	-1,0
Фрукты (плоды) сухие		15,00	22,70		18,00		15,00	18,00	18,00			10,67	11,00	-3,0
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	114,65	93,00	23,00	93,20	51,00	44,70	145,10	127,00	20,00	66,00		77,77	80,00	-2,8
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40,00	60,00	60,00	30,00	50,00	50,00	30,00	40,00	60,00	60,00		48,00	50,00	-4,0
Чай,включая фиточай	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	1,00	0,50	0,50	1,00	0,50		0,60	0,60	0,0
Яйцо куриное Диетическое	26,00	148,16	13,30	10,69	1,70	17,00	19,40	135,00	2,80	6,00		38,01	40,00	-5,0

## Итого в среднем на одного питающегося:

	Пищевые вещества		Жиры, г		Углеводы, г		Калории, ккал		Фосфор, мг	Железо, мг
	Белки, г	74,31	74,12	273,30	2075,19					
Минеральные вещества	Натрий, мг	3175,61	Калий, мг	3298,72	Кальций, мг	905,04	Магний, мг	280,14	1304,58	19,02
	А, мкг	2321,56	В1, мг	1,12	В2, мг	2,01	РР, мг	11,77	С, мг	144,55

ИП Яксун В.В.

"Согласовано"

День 1

Примерное Меню (3-7 лет)



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

**ЗАВТРАК**

104 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НИБ (1-Й ВАРИАНТ)	20/10	4,06	3,19	10,28	86,70	0,03	0,04	0,49	23,0	93,80	72,00	7,60	0,33
277 СБ 2012Г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ),	170	5,35	5,56	27,07	180,43	0,07	0,15	1,17	34,8	117,07	105,15	17,48	0,39
514 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,90	2,51	19,77	114,02	0,04	0,15	1,30	20,0	120,45	90,00	14,00	0,15

Итого по подменю:

12,31 11,26 57,12 381,15 0,14 0,34 2,96 77,8 331,32 267,15 39,08 0,87

**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**

3 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ В/КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (СБ 2021)..	60	0,69	3,73	4,11	53,85	0,02	0,02	17,22	20,14	13,10	7,58	0,78	
158 СБ 2012Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ	200/10	6,20	3,51	25,01	156,76	0,23	0,08	14,20	16,0	36,57	88,29	33,87	1,94
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 ВЯЗКАЯ,	130	4,15	5,78	18,64	143,23	0,14	0,07	26,0	11,74	99,55	65,22	2,22	
17840891- 2016	КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ	200			18,40	73,60	0,03	0,03	2,01	0,0				
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:

26,22 25,32 93,97 712,44 0,52 0,32 34,14 55,4 103,81 359,08 131,55 7,43

**ПОЛДНИК**

529 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ,	210	6,09	5,25	10,08	113,40	0,08	0,32	2,73	42,0	252,00	189,00	29,40	0,21
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	

Итого по подменю:

10,25 5,77 35,76 237,80 0,09 0,34 6,73 42,0 263,20 199,40 32,60 0,49

**УЖИН**

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минералы				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р						
348 СБ 2012Г	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					
377 СБ 2021Г	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(2021).	130	2,72	5,11	18,18	129,95	0,14	0,11	21,31	27,1	37,16	80,74	27,06	0,99				
459 СБ 2018Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)	180/7	0,06	0,01	9,25	37,33			2,89		11,89	8,97	4,80	0,81				
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:			23,56	20,05	48,31	468,69	0,30	0,37	30,53	102,9	140,17	404,95	101,64	4,31				
Итого за день:			0,00 руб.	73,34	62,60	255,36	1892,08	1,07	1,39	78,36	278,1	852,50	1244,58	312,87	15,90			

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

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	22,80	18,77	21,89	21,18
Второй завтрак (5 %)	1,85	0,33	7,74	5,11
Обед (35 %)	48,37	42,20	35,79	39,42
Полдник (15 %)	18,98	9,62	13,70	13,21
Ужин (20 %)	43,63	33,42	18,51	26,04
Итого за день (100 %)	135,63	104,33	97,63	104,96

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:3,5

Директор  / Ягун В.В./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Амаева В.Р.

ИП Якун В.В.

"Согласовано"

ДЕНЬ 2

Примерное Меню (3-7 лет)



№ 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)	200	19,40	24,45	5,00	318,23	0,13	0,72	1,08	370,1	178,33	333,51	27,90	3,46
508 СБ 2012Г	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	142,51	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
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:

**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:

**ОБЕД**

90 СБ 2012Г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,75	6,10	4,40	76,02	0,03	0,02	5,64		13,20	24,49	11,08	0,47
83 СБ 2016Г	СУП КАРТОФ. С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ...	20/200	6,47	6,21	15,91	145,71	0,13	0,11	19,22	4,0	18,13	108,06	30,20	7,14
422 СБ 2012Г	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*	70	11,23	8,93	7,26	154,44	0,07	0,11	1,27	24,4	39,21	109,43	14,68	0,90
435 СБ 2012Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ, *	150	3,71	5,15	15,95	127,29	0,07	0,09	79,04	27,2	94,24	70,80	36,39	1,34
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...	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
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:

**ПОЛДНИК**

530 СБ 2012Г	КЕФИР..	220	6,38	5,50	8,80	110,22	0,09	0,37	1,54	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22
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: 27,89 27,06 89,80 721,01 0,39 0,36 114,77 55,6 192,49 382,38 112,07 12,49

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минералы			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р				
Итого по подменю: 9,01 8,93 34,84 255,75 0,12 0,39 1,54 47,5 274,15 229,50 37,80																
<b>УЖИН</b>																
21 СБ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (СБ 2021)..	60	0,70	3,65	6,71	63,17	0,03	0,04	2,69			14,62	29,66	20,44	0,39	
2021Г																
327 СБ	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ.	150	26,89	10,23	36,14	349,37	0,09	0,37	0,57			82,4	208,08	303,46	35,83	
2012Г															1,39	
369 СБ	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ.,	50	0,98	2,25	6,76	51,37	0,01	0,04	0,33			13,8	31,04	25,05	3,85	
2016															0,07	
457 СБ	ЧАЙ С САХАРОМ (2018)	200			10,05	40,19						0,10			4,40	
2018Г															0,85	
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:			30,15	16,25	68,58	548,34	0,15	0,46	3,69	96,2	268,44	387,62	69,52	3,32		
Итого за день:			0,00 руб.	94,47	85,32	263,76	2220,39	0,93	2,14	138,43	609,4	1072,55	1493,16	294,04	24,96	

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

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	49,67	54,13	21,39	34,71
Второй завтрак (5 %)	1,11	1,00	5,63	3,92
Обед (35 %)	51,65	45,10	34,41	40,06
Полдник (15 %)	16,69	14,88	13,35	14,21
Ужин (20 %)	55,83	27,08	26,28	30,46
Итого за день (100 %)	174,94	142,20	101,06	123,35

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

Директор / Якун В.В. /



Зав. производ. / /

Калькулятор



/ Амаева В.Р.

ИП ЯКУН В.В.

Примерное Меню (3-7 лет)



"Согласовано"

День 3

**ЗАВТРАК**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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		
236 СБ 2021г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(СБ 2021),	180	4,69	5,88	29,54	190,49	0,06	0,16	1,22	36,7	116,49	127,29	27,00	0,40	
515 СБ 2021г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,26	17,37	87,02	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10	
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:	9,43	9,55	57,19	353,92	0,10	0,28	2,34	62,8	243,74	226,59	40,10	0,80

**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	200	1,72	2,47	13,62	83,93	0,08	0,06	13,88	12,0	17,78	51,96	0,73		
408 СБ 2021г	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ,	70/30	18,90	16,36	6,50	249,74	0,32	2,27	34,04	8471,5	26,17	334,22	20,08	7,18	
256 СБ 2021г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(2021)	130	4,90	4,34	31,23	183,77	0,08	0,02	20,8	13,33	40,76	7,29	0,75		
495 СБ 2018г	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ,(2018)	180	0,40	0,02	19,60	81,47		0,01	0,36	20,25	13,86	5,40	1,11		
123 СБ 2021г	ХЛЕБ РЖАНОЙ..	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93		
			Итого по подменю:	29,21	27,02	89,92	724,78	0,53	2,39	69,88	8504,3	109,10	490,41	71,70	11,03

**ПОЛДНИК**

531 СБ 2021г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,0	248,00	190,00	30,00	0,20	
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:	11,23	13,28	55,90	388,31	0,11	0,37	1,80	90,5	266,44	237,38	40,20	0,91

УЖИН

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минералы			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р				
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	11,9			
334 СБ 2021Г.	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ(С-2021)	200	20,27	43,71	28,45	588,67	0,79	0,30	33,00	26,7	30,68	291,12	65,76	3,5		
447 СБ 2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ПОРЦ)	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		
630 СБ 2012Г	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША".	180			8,58	34,34			0,05		4,90	4,13	2,20	0,41		
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		
Итого по подменю:			24,51	51,80	58,06	798,78	0,85	0,38	38,87	38,7	100,74	379,66	91,94	5,71		
Итого за день:			0,00 руб.	75,18	101,85	268,57	2303,79	1,65	3,45	150,89	8696,3	755,02	1351,04	254,94	18,55	

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

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	17,46	15,92	21,91	19,66
Второй завтрак (5 %)	1,48	0,33	2,87	2,11
Обед (35 %)	54,09	45,03	34,45	40,27
Полдник (15 %)	20,65	22,12	21,26	21,46
Ужин (20 %)	45,39	86,33	22,25	44,38
Итого за день (100 %)	139,07	169,73	102,74	127,87

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,4:3,6

Директор / Якун В.В. /



Зав. производ. / /

Калькулятор



/ Амаева В

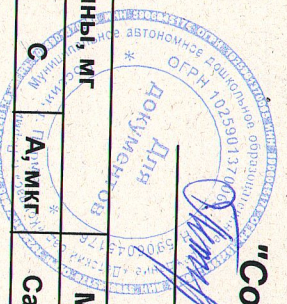


ИП Яксун В.В.

"Согласовано"

Примерное Меню (3-7 лет)

День 4



№ 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						
<b>ЗАВТРАК</b>																				
63 СБ 2021Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-й ВАР)2021*	20/5/10	4,10	6,82	10,35	119,75	0,03	0,05	0,49	43,0	95,00	73,50	7,60	0,34						
235 СБ 2021Г	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(2021).	180	6,79	6,70	32,81	219,43	0,19	0,16	1,17	36,0	120,04	166,46	42,55	1,09						
464 СБ 2018Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАР.)(2018)	200	1,45	1,26	12,38	67,09	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08						
Итого по подменю: 12,34 14,78 55,54 406,27 0,24 0,29 2,31 89,0 275,34 284,96 57,15 1,51																				

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, *	80	2,20	6,54	12,20	118,76	0,09	0,10	11,51	38,80	80,82	52,27	1,17	
148 СБ 2012Г	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,59	4,90	17,39	124,64	0,11	0,08	18,78	15,0	30,53	79,64	28,07	
345 СБ 2012Г	КНЕПЫ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ С СОУСОМ,.	80/30	12,79	8,59	7,03	157,03	0,10	0,16	1,27	67,5	84,87	206,57	43,55	
377 СБ 2021Г	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(2021).	130	2,72	5,11	18,18	129,95	0,14	0,11	21,31	27,1	37,16	80,74	27,06	
517 СБ 2012Г	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА.	180	0,02	0,02	14,10	56,69			0,32	1,57	0,65	0,43	0,09	
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,.	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю: 24,21 25,50 92,12 700,31 0,49 0,47 53,19 109,6 203,83 493,22 161,68 5,21														

ПОЛДНИК

529 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
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: 8,84 7,88 33,50 242,16 0,13 0,33 4,33 56,3 250,43 211,18 34,08 0,98														

УЖИН

Итого по подменю: 8,84 7,88 33,50 242,16 0,13 0,33 4,33 56,3 250,43 211,18 34,08 0,98

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн., ккал	Витамины, мг						Минеральн.			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р				
73 СБ 2021Г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (2-й ВАР.2021).	20/20	1,58	0,58	23,28	104,72	0,02	0,01	0,52		6,60	14,80	4,00			
252 СБ 2016Г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,	150	20,79	12,80	37,96	354,38	0,09	0,33	3,47	53,7	194,39	255,84	45,97			
493 СБ 2012 Г	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ,	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,19	0,50	21,0	153,50	109,50	17,00			
460 СБ 2018Г	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			
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			
Итого по подменю:			28,92	19,46	111,72	742,69	0,18	0,62	5,66	84,7	428,39	446,39	80,97			
Итого за день: 0,00 руб.			75,31	67,82	313,08	2183,43	1,06	1,73	69,49	339,6	1171,99	1449,75	341,88			

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

СанГИН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	22,85	24,63	21,28	22,57
Второй завтрак (5 %)	1,85	0,33	7,74	5,11
Обед (35 %)	44,83	42,50	35,30	38,91
Полдник (15 %)	16,37	13,13	12,84	13,45
Ужин (20 %)	53,56	32,43	42,80	41,26
Итого за день (100 %)	139,46	113,03	119,95	121,30

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:4,2

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  /Амаев:

ИП Яксун В.В.

Примерное Меню (3-7 лет)



Согласовано

День 5

№ 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**

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)	200	3,63	2,95	25,07	142,51	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
Итого по подменю:			12,89	13,17	70,18	452,55	0,23	0,35	2,84	75,2	254,04	321,09	68,56	3,16

**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**

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)	200/10	1,73	4,14	10,36	86,16	0,05	0,06	17,76	15,0	42,13	47,54	21,26	0,95
303 СБ 2016 Г	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ (1-й ВАР.),	80/30	14,02	19,01	12,64	277,82	0,08	0,16	2,44	64,2	62,06	167,92	23,13	16,51
258 СБ 2021Г	МАКАРОН,ИЗД.ОТВ.С ОВОЩАМИ/ЗЕЛ.ГОРОШ(2021)	130	4,67	3,35	28,42	163,07	0,09	0,04	4,01	15,6	20,53	53,31	15,75	0,90
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА,(2018)	180	0,61	0,25	17,68	87,05	0,01	0,05	180,00	11,07	3,06	3,06	0,57	
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:			24,61	27,09	88,88	713,02	0,28	0,34	207,21	94,8	158,19	320,43	79,40	20,13

**ПОЛДНИК**

530 СБ 2012Г	КЕФИР,	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
530 СБ 2021Г	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ (СБ 2021)	50	3,13	1,67	35,25	168,52	0,05	0,03	0,13	8,2	10,91	28,07	6,43	0,71
Итого по подменю:			8,93	6,67	43,25	268,72	0,13	0,37	1,53	48,2	250,91	208,07	34,43	0,91

УЖИН

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минераль		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р			
33 СБ. 2012Г	САПАТ "СТЕПНОЙ"	50	0,90	5,11	4,85	69,49	0,04	0,03	5,59		12,58	29,76	14,50		
329 СБ 2021Г.	БИГУС*(С-2021)	200	16,75	34,52	11,56	426,57	0,55	0,23	79,37		101,57	227,46	64,07		
459 СБ 2018Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ(2018)	200/7	0,06	0,01	10,26	41,35			2,90		12,90	9,79	5,24		
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ..	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50		
Итого по подменю:			20,08	39,82	40,05	603,77	0,62	0,27	87,86		133,95	298,81	91,39		
Итого за день: 0,00 руб.			67,11	87,35	257,06	2108,56	1,31	1,36	314,44		218,3	821,09	1164,90	287,28	

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

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	23,87	21,95	26,89	25,14
Второй завтрак (5 %)	1,11	1,00	5,63	3,92
Обед (35 %)	45,57	45,15	34,05	39,61
Полдник (15 %)	16,54	11,12	16,57	14,93
Ужин (20 %)	37,19	66,37	15,34	33,54
Итого за день (100 %)	124,28	145,58	98,49	117,14

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

Директор Шуваев / Якун В.В. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Амаева /

ИП Яксун В.В.

День 6

Примерное Меню (3-7 лет)

"Согласовано"



№ реч.	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**

105 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (2-й ВАРИАНТ)*	20/5/10	4,10	6,82	10,35	119,75	0,03	0,05	0,49	43,0	95,00	73,50	7,60	0,34
281 СБ 2012Г	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА"ЖИДКАЯ	180	6,52	7,63	26,77	202,62	0,17	0,19	1,38	39,2	145,64	188,31	50,76	1,15
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:			12,07	15,70	54,56	409,52	0,22	0,32	2,62	92,2	310,89	315,06	69,76	2,41

**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 Б/КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ*	80	1,09	8,12	4,82	97,82	0,03	0,03	22,92	28,77	24,86	14,82	0,74	
134 СБ 2021Г	СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕККАМИ(2021),	250/10	3,75	4,86	17,38	129,28	0,09	0,11	18,18	27,5	79,82	87,06	28,60	0,86
341 СБ 2021Г.	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ",	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)	130	3,28	4,74	34,26	192,85	0,04	0,03	23,6	15,05	73,10	23,69	0,55	
521 СБ 2012Г	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	180	0,14	0,14	17,00	70,81	0,01	0,01	3,60	6,17	3,96	3,24	0,83	
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	
Итого по подменю:			22,11	28,42	95,14	729,58	0,25	0,31	45,37	70,2	160,33	342,25	92,59	5,55

**ПОЛДНИК**

531 СБ 2012Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,0	248,00	190,00	30,00	0,20
550 СБ 2021Г	МАННИК (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:			11,16	6,53	45,09	283,83	0,09	0,38	1,33	54,7	279,59	237,51	36,17	0,63

**УЖИН**

34 СБ	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ,(СБ	60	1,69	3,71	9,88	79,52	0,02	0,05	11,15	42,05	48,26	24,58	1,56
-------	--------------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минералы			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р					
376 СБ 2021Г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(2021)	200	20,76	18,04	19,15	322,87	0,22	0,23	24,64	38,8	34,42	229,55	50,2				
457 СБ 2018Г	ЧАЙ С САХАРОМ.(2018)	180			9,04	36,17			0,09		9,09	7,43	3,96	0,1			
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:			24,03	21,87	46,99	482,80	0,26	0,29	35,88	38,8	90,16	306,44	84,11	5,40			
Итого за день: 0,00 руб.			70,37	72,72	261,98	1997,73	0,84	1,32	89,20	256,0	854,97	1215,26	290,63	16,79			

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

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	22,35	26,17	20,90	22,75
Второй завтрак (5 %)	1,85	0,33	7,74	5,11
Обед (35 %)	40,94	47,37	36,45	40,53
Полдник (15 %)	20,67	10,88	17,28	15,77
Ужин (20 %)	44,50	36,45	18,00	26,82
Итого за день (100 %)	130,31	121,20	100,38	110,98

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,0:3,7

Директор Якун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор

/ Амаева В.Р.

ИП Яксун В.В.

"Согласовано"

День 7

Примерное Меню (3-7 лет)



№ 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	Mg	Fe						

**ЗАВТРАК**

104 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-й ВАРИАНТ)	20/10	4,06	3,19	10,28	86,70	0,03	0,04	0,49	23,0	93,80	72,00	7,60	0,33
236 СБ 2021Г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(СБ 2021),	180	4,69	5,88	29,54	190,49	0,06	0,16	1,22	36,7	116,49	127,29	27,00	0,40
515 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,26	17,37	87,02	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10

Итого по подменю:

10,20 10,33 57,19 364,21 0,11 0,28 2,36 69,7 270,74 244,29 41,60 0,83

**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),.	80	1,15	4,87	6,76	75,41	0,02	0,03	7,68	29,15	33,27	16,94	1,08	
156 СБ 2012Г	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	2,13	4,71	9,52	89,83	0,07	0,07	31,61	15,0	47,08	53,76	23,20	0,82
307 СБ 2018Г	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (2018),	90	12,96	5,28	13,56	153,91	0,10	0,13	0,60	30,4	62,02	189,18	39,71	0,87
377 СБ 2021Г	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(2021),	130	2,72	5,11	18,18	129,95	0,14	0,11	21,31	27,1	37,16	80,74	27,06	0,99
517 СБ 2012Г	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА.	180	0,02	0,02	14,10	56,69			0,32		1,57	0,65	0,43	0,09
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
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:

23,60 20,43 90,72 643,79 0,39 0,36 61,52 72,5 189,58 404,80 117,94 4,91

**ПОЛДНИК**

529 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ..	220	6,38	5,50	10,56	118,80	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22
604 СБ 2012Г	ПЕЧЕНЬЕ "МАРИЯ"(3ШТ)	36	3,06	4,07	25,09	149,22	0,04	0,02		23,4	14,76	31,32	5,40	0,36

Итого по подменю:

9,44 9,57 35,65 268,02 0,13 0,35 2,86 67,4 278,76 229,32 36,20 0,58

УЖИН

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минералы, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	К	Na	Mg		
72 СБ	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (1-й	20/10/20	1,66	7,83	23,41	170,82	0,03	0,02	0,52	40,0	9,00	17,80	4,00	0,05			
2021Г	ВАР.2021)*																
327 СБ	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ.	150	26,89	10,23	36,14	349,37	0,09	0,37	0,57	82,4	208,08	303,46	35,83	1,35			
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.																	
630 СБ	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТГОША"	200			9,54	38,16			0,06		5,88	4,95	2,64	0,49			
2012Г																	
122 СБ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44			
2012Г																	
			Итого по подменю:	32,38	19,83	93,70	688,18	0,17	0,44	1,44	131,7	258,55	373,85	51,41	2,89		
			Итого за день:	0,00 руб.	76,22	60,76	291,96	2034,70	0,85	1,46	83,18	341,3	1021,63	1268,76	260,65	12,51	

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

СанГин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	18,89	17,22	21,91	20,23
Второй завтрак (5 %)	1,11	1,00	5,63	3,92
Обед (35 %)	43,44	33,87	34,62	35,60
Полдник (15 %)	17,48	15,95	13,66	14,89
Ужин (20 %)	59,96	33,05	35,90	38,23
Итого за день (100 %)	140,89	101,08	111,73	112,87

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

Директор \_\_\_\_\_ /Якун В.В./

*Якун В.В.*

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Амаева В.Г.*

/Амаева В.Г.



ИП Яксун В.В.

"Согласовано"

День 8

Примерное Меню (3-7 лет)



**ЗАВТРАК**

№ рещ.	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
107 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (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)	200	19,40	24,45	5,00	318,23	0,13	0,72	1,08	370,1	178,33	333,51	27,90	3,46
514 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,90	2,51	19,77	114,02	0,04	0,15	1,30	20,0	120,45	90,00	14,00	0,15
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:

26,09 32,04 50,54 596,30 0,22 0,89 3,43 410,1 309,48 457,51 48,40 4,22

**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)..	80	1,13	4,14	5,44	64,87	0,03	0,04	23,19		44,57	29,41	16,94	0,98
120 СБ 2021Г	УХА РЫБАЦКАЯ (2021)	200	5,42	1,98	12,49	89,74	0,12	0,08	15,66	10,4	25,48	107,62	31,43	0,96
422 СБ 2012Г	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*	70	11,23	8,93	7,26	154,44	0,07	0,11	1,27	24,4	39,21	109,43	14,68	0,90
256 СБ 2021Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(2021)	130	4,90	4,34	31,23	183,77	0,08	0,02		20,8	13,33	40,76	7,29	0,75
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.(2018)	180	0,61	0,25	17,68	87,05	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57
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:

26,39 19,92 92,86 670,99 0,35 0,32 220,12 55,6 142,26 324,48 81,20 5,00

**ПОЛДНИК**

530 СБ 2012Г	КЕФИР*	210	6,09	5,25	8,40	105,21	0,08	0,36	1,47	42,0	252,00	189,00	29,40	0,21
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

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минералы		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р			
Итого по подменю: 10,25 5,77 34,08 229,61 0,09 0,38 5,47 42,0 263,20 199,40 32,60															

**УЖИН**

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
354 СБ 2021Г	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (2021)	200	14,64	7,01	34,43	260,39	0,39	1,41	55,23	4805,6	32,20	296,53	52,63	5,77
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
460 СБ 2018Г	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
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:			20,22	15,03	66,45	486,28	0,52	1,62	64,92	4826,6	166,75	455,27	111,61	8,14
Итого за день:			83,95	72,96	264,13	2075,18	1,20	3,23	297,94	5334,3	895,69	1450,66	281,81	20,65

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

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	48,31	53,40	19,36	33,13
Второй завтрак (5 %)	1,85	0,33	7,74	5,11
Обед (35 %)	48,87	33,20	35,58	37,28
Полдник (15 %)	18,98	9,62	13,06	12,76
Ужин (20 %)	36,35	24,97	24,27	26,14
Итого за день (100 %)	154,37	121,52	100,01	114,41

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

Директор  / Якун В.В. /

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Амаева В.Р. /

ИП Яксун В.В.

"Согласовано"

День 9

Примерное Меню (3-7 лет)



№ 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**

105 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (2-Й ВАРИАНТ),	20/10	4,06	3,19	10,28	86,70	0,03	0,04	0,49	23,0	93,80	72,00	7,60	0,33
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: 12,41 10,05 60,38 383,09 0,20 0,31 2,53 67,2 322,02 353,91 53,23 2,13

**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**

430 СБ 2021	МАРИНАД ОВОЩНОЙ БЕЗ ТОМАТА(2021)	100	1,83	10,18	15,06	160,78	0,08	0,09	9,65	44,35	80,04	45,86	1,03	
98 СБ 2021Г	СВЕКОЛЫНИК (СБ 2021).	200/5	1,87	3,22	13,69	91,43	0,06	0,06	14,74	7,5	37,72	56,30	24,89	1,23
382 СБ 2012Г	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,98	8,70	7,05	142,94	0,05	0,09	27,60	12,0	42,74	107,18	22,18	1,60
153 СБ 2021Г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ (СБ 2021).	130	2,63	5,89	20,38	145,55	0,15	0,08	24,98	29,59	83,90	30,06	1,31	
495 СБ 2018Г	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ,(2018)	180	0,40	0,02	19,60	81,47	0,01	0,01	0,36	20,25	13,86	5,40	1,11	
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: 18,87 28,25 93,62 710,65 0,38 0,34 77,33 19,5 183,85 383,68 138,39 7,52

**ПОЛДНИК**

531 СБ 2012Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,0	248,00	190,00	30,00	0,20
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: 10,77 4,96 55,76 311,65 0,11 0,34 4,49 31,6 267,80 223,91 37,51 1,26

**УЖИН**

121 СБ	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
--------	-------------------	----	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минералы	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р		
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	17,4	
241 СБ 2021Г	РИС С ОВОЩАМИ (2021).	130	4,00	4,65	35,81	201,47	0,11	0,05	3,94	2,89	11,89	8,97	4,80	
459 СБ 2018Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)	180/7	0,06	0,01	9,25	37,33								
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:			22,06	16,70	63,60	496,52	0,40	1,92	37,35	6856,4	80,24	446,15	78,77	
Итого за день: 0,00 руб.			64,71	60,56	288,06	1972,41	1,14	2,94	136,70	6974,7	877,91	1424,15	321,40	

Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб.

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

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	22,98	16,75	23,13	21,28
Второй завтрак (5 %)	1,11	1,00	5,63	3,92
Обед (35 %)	34,94	47,08	35,87	39,48
Полдник (15 %)	19,94	8,27	21,36	17,31
Ужин (20 %)	40,85	27,83	24,37	27,58
Итого за день (100 %)	119,83	100,93	110,37	109,58

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:4,5


Директор



/Якун В.В./

Зав. производ

Калькулятор

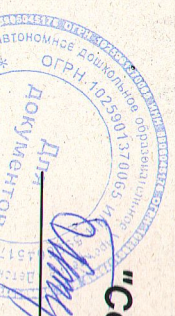


/Амае

ИП ЯКСУН В.В.

"Согласовано"

Примерное Меню (3-7 лет)



День 10

№ 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**

108 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Н/Б (2-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
229 СБ 2021Г	КАША "ДРУЖБА"(2021).	180	4,78	6,02	25,53	176,09	0,09	0,15	1,19	36,3	116,23	127,51	27,89	0,53
515 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,26	17,37	87,02	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10

Итого по подменю:

7,77 11,49 53,25 348,56 0,13 0,24 2,26 66,3 181,68 187,01 37,49 0,88

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

532 СБ 2012Г	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:

0,75 0,15 15,15 69,00 0,02 0,02 3,00 10,50 10,50 6,00 2,10

**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 2012Г	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	1,72	2,47	13,62	83,93	0,08	0,06	13,88	12,0	17,78	51,96	21,77
328 СБ 2021Г	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С-2021)	200	16,57	32,83	35,34	504,24	0,69	0,28	47,71	24,0	44,24	271,89	73,98
487 СБ 2021Г	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (СБ 2021)	200	0,33	0,21	15,23	65,42	0,02	0,01	10,68	13,93	8,58	6,16	1,20
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	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01	4,60	4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

22,64 39,44 88,54 804,22 0,85 0,39 93,87 36,0 109,22 384,44 119,37 6,70

**ПОЛДНИК**

529 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ..	220	6,38	5,50	10,56	118,80	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80
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:

9,01 8,93 36,60 264,33 0,12 0,35 2,86 47,5 274,15 229,50 37,80 0,96

**УЖИН**

73 СБ 2021Г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (2-й ВАР.2021).	20/20	1,58	0,58	23,28	104,72	0,02	0,01	0,52	6,60	14,80	4,00	0,50
-------------	--	-------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн., ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
252 СБ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	150	20,79	12,80	37,96	354,38	0,09	0,33	3,47	53,7	194,39	255,84	45,97	1,07				
2016Г	МОРКОВЬЮ,	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				
493 СБ	МОЛКО СГУЩЕННОЕ.																	
2012Г																		
630 СБ	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОНА"	200			9,54	38,16					0,06		5,88	4,95	2,64	0,49		
2012Г																		
123 СБ	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01					9,20	42,40	10,00	1,24		
2012Г																		
Итого по подменю:			26,97	15,32	99,72	651,34	0,16	0,43	4,25	62,1	277,47	361,79	69,41	3,34				
Итого за день: 0,00 руб.			67,14	75,33	293,26	2137,45	1,28	1,43	106,24	211,9	853,02	1173,24	270,07	13,98				

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

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	14,39	19,15	20,40	19,36
Второй завтрак (5 %)	1,39	0,25	5,80	3,83
Обед (35 %)	41,67	65,70	33,61	44,45
Полдник (15 %)	16,69	14,88	14,02	14,68
Ужин (20 %)	49,94	25,53	38,21	36,19
Итого за день (100 %)	124,07	125,52	112,05	118,52

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

Директор Якун В.В.

Зав. производ. / /

Калькулятор Амаева В.Р.