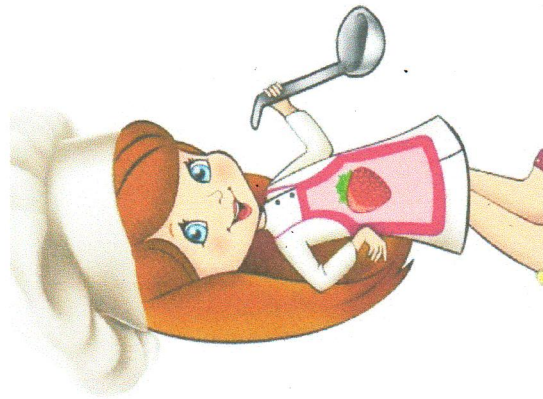


**Индивидуальный предприниматель
Яксун Вероника Валерьевна**




«Утверждено»:

ИП Яксун Вероника Валерьевна

«01» Октября 2021 г.

«Согласовано»:

Заведующий МАДОУ
«Детский сад «Компас» г.Перми


/И.Н.Петер/
«01» Октября 2021 г.

Примерное десятидневное меню

для организации питания детей от 3-7 лет на осенне-зимний период в дошкольных образовательных организациях

Использована литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептур 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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
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.

День 1

Примерное Меню (3-7 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

105 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-Й ВАРИАНТ)	20/10	4,22	2,89	10,48	84,73	0,03	0,04	0,07	23,0	93,80	72,00	7,60	0,33
277 СБ 2012Г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ).	170	5,33	5,97	27,03	183,83	0,06	0,13	0,98	28,9	97,49	87,59	14,56	0,33
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:			12,45	11,37	57,28	382,58	0,13	0,32	2,35	71,9	311,74	249,59	36,16	0,81

2-ОЙ ЗАВТРАК

532 СБ 2012Г	СОК ПОРЦ.	200			23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:					23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

1 СБ 2012Г	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,68	6,08	6,37	82,96	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
176 СБ 2012Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ*	180/10	10,27	7,28	17,12	176,06	0,10	0,14	13,89	19,8	64,24	135,89	30,81	1,68
391 СБ 2012Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,66	12,78	10,93	214,05	0,06	0,12	0,21	22,8	29,31	137,93	17,40	6,36
424 СБ 2012Г	РИС ОТВАРНОЙ.	130	5,79	7,72	28,96	208,57	0,16	0,04		18,0	24,95	120,48	46,75	1,35
17840891- 2016	КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ.	180			16,56	66,24	0,03	0,03	1,81	0,0				
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	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	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			33,56	34,18	98,38	839,32	0,42	0,37	28,69	60,6	145,53	449,14	114,36	10,85

ПОЛДНИК

531 СБ 2012Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,05	0,23	0,90	15,0	186,00	142,50	22,50	0,15
603 СБ 2012Г	ПРЯНИКИ	1ШТ	1,37	10,71	21,88	189,35	0,02	0,01		2,1	2,80	14,70	2,10	0,21
Итого по подменю:			9,37	13,71	50,48	362,75	0,07	0,24	0,90	17,1	188,80	157,20	24,60	0,36

УЖИН

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	
133 СБ 2012Г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ,,	50	0,97	4,05	5,77	63,43	0,02	0,03	7,25		18,10	25,58	12,49	0,74	
346 СБ 2012Г	СУФЛЕ РЫБНОЕ,	70	17,83	8,58	5,81	172,14	0,14	0,24	1,09	76,6	111,41	290,89	59,05	1,20	
210 СБ 2012Г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,17	10,68	17,39	178,35	0,13	0,11	30,37	38,2	51,62	86,15	34,14	1,15	
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	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:			23,61	23,52	47,74	498,45	0,31	0,39	41,60	114,8	197,02	424,59	113,28	4,12	
Итого за день: 0,00 руб.			78,99	82,78	276,88	2175,10	0,94	1,33	75,54	264,5	850,09	1287,52	292,40	17,54	

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

СанПин Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	23,06	18,95	21,95	21,25
Второй завтрак (5 %)			8,81	5,11
Обед (35 %)	62,15	56,97	37,69	46,63
Полдник (15 %)	17,35	22,85	19,34	20,15
Ужин (20 %)	43,72	39,20	18,29	27,69
Итого за день (85 - 105 %)	146,28	137,97	106,08	120,84

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Амаева В.Р.



ИП Яксун В.В.

Примерное Меню (3-7 лет)

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Амкг	Са	Р	Mg	Fe
109 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ*	20/10	1,70	0,28	16,98	77,16	0,02	0,01	0,05		5,20	13,90	3,30	0,37
275 СБ 2012Г	КАША "ДРУЖБА"*	180	4,79	10,18	25,54	213,61	0,09	0,16	1,19	54,3	118,78	129,16	27,97	0,55
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:			7,94	11,71	59,96	377,92	0,13	0,25	1,99	64,3	194,23	196,31	42,67	1,84

2-ОЙ ЗАВТРАК

126 СБ 2012Г	ЯБЛОКИ,	ШТ	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

310 СБ 2012Г	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	шт	0,31	0,28	0,02	3,78		0,01		6,0	8,68	6,12	0,74	0,12
121 СБ 2012Г	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
163 СБ 2012Г	СУП КАРТОФ.С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ,*	25/180	2,03	0,87	11,90	63,52	0,09	0,06	14,69	0,5	8,78	48,75	17,77	0,75
422 СБ 2012Г	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*	70	11,24	8,92	7,05	154,20	0,07	0,11	1,27	24,3	41,76	109,63	14,80	0,92
435 СБ 2012Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,61	5,74	15,50	128,13	0,07	0,09	78,74	26,8	97,75	68,52	34,42	1,33
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.(2018)	200	0,44	0,03	21,79	89,05		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			21,19	16,13	74,95	532,61	0,27	0,30	97,60	57,6	196,26	284,80	86,48	5,36

ПОЛДНИК

529 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	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
578 СБ 2012Г	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ..	50	3,97	6,77	31,63	203,37	0,07	0,03		32,5	10,45	37,48	6,14	0,51
Итого по подменю:			9,77	11,77	41,23	311,37	0,15	0,33	2,60	72,5	250,45	217,48	34,14	0,71


УЖИН

№ 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	
СБ 012Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ..	80	0,92	8,06	7,25	105,23	0,04	0,05	3,52			19,08	38,88	26,75	0,50
27 СБ 012Г	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ, СГ.МОЛОКОМ*	130/30	25,31	6,51	36,73	306,90	0,09	0,35	0,49	68,1		165,96	247,44	35,75	1,17
57 СБ 018Г	ЧАЙ С САХАРОМ.(2018)	180			9,04	36,17			0,09			9,09	7,43	3,96	0,77
22 СБ 012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подмену:			29,39	14,97	72,06	542,70	0,15	0,41	4,10	68,1	198,13	306,75	69,26	2,66	
Итого за день: 0,00 руб.			68,81	55,10	260,94	1822,32	0,73	1,31	116,29	262,5	855,07	1016,34	241,55	12,77	

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

СанПин Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	14,70	19,52	22,97	21,00
Второй завтрак (5 %)	0,96	0,87	4,88	3,21
Обед (35 %)	39,24	26,88	28,72	29,59
Полдник (15 %)	18,09	19,62	15,80	17,30
Ужин (20 %)	54,43	24,95	27,61	30,15
Итого за день (85 - 105 %)	127,43	91,83	99,98	101,24

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Амаева В.Р.

"Согласовано"

ИП Яксун В.В.

День 3

Примерное Меню (3-7 лет)

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

ЗАВТРАК

104 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ (2-Й ВАР)	30/10	5,05	3,03	15,72	110,23	0,04	0,05	0,07	23,0	95,70	78,50	8,90	0,45
284 СБ 2012Г	КАША "ЯНТАРНАЯ"(ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ).	170	7,15	10,37	33,54	256,80	0,19	0,19	3,05	57,8	141,90	179,01	44,57	1,43
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:			13,65	14,66	66,63	454,05	0,25	0,32	3,77	90,8	298,05	302,51	60,47	1,98

2-ОЙ ЗАВТРАК

532 СБ 2012Г	СОК ПОРЦ.	200			23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:					23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

79 СБ 2012Г	САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ*	50	0,81	2,64	5,71	49,91	0,04	0,03	8,43		11,64	24,09	11,19	0,41
165 СБ 2012Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ)	180	8,59	4,13	14,77	130,62	0,15	0,13	18,26	28,2	32,49	159,67	44,93	1,29
408 СБ 2012Г	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ,	70/30	18,91	15,68	6,53	242,89	0,32	2,27	34,04	8471,5	29,85	334,97	20,30	7,21
432 СБ 2012Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	130	4,89	5,36	31,21	192,63	0,08	0,02		23,2	17,89	41,84	7,56	0,78
526 СБ 2012Г	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА.	180	0,41	0,09	20,83	85,77	0,03	0,02			16,30	25,80	8,40	0,63
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	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	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			36,77	28,22	97,49	793,26	0,67	2,49	60,73	8522,9	117,46	623,75	100,93	11,25

ПОЛДНИК

530 СБ 2012Г	СНЕЖОК.	200	5,40	2,00	1,40	138,00	0,06	0,26	3,20		218,00	170,00	26,00	0,20
602 СБ 2012Г	ВАФЛИ	1 ШТ	0,70	0,83	19,33	87,53	0,01	0,01		0,5	4,00	14,00	2,50	0,38
Итого по подменю:			6,10	2,83	20,73	225,53	0,07	0,27	3,20	0,5	222,00	184,00	28,50	0,58

УЖИН

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		
69 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43				20,52	23,64	11,97	0,76
417 СБ 2012Г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ*	200	17,84	20,42	18,55	329,34	0,13	0,09	21,64				18,74	73,47	31,61	1,13
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
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,03	0,01					5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подмену:			20,31	26,60	41,56	488,04	0,17	0,12	29,96				56,44	130,46	54,13	3,41
Итого за день: 0,00 руб.			76,83	72,31	249,41	2052,88	1,17	3,21	99,66	8614,2	700,95	1247,72	248,03			18,62

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

СанПин Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20%)	25,28	24,43	25,53	25,23
Второй завтрак (5%)			8,81	5,11
Обед (35%)	68,09	47,03	37,35	44,07
Полдник (15%)	11,30	4,72	7,94	12,53
Ужин (20%)	37,61	44,33	15,92	27,11
Итого за день (85 - 105%)	142,28	120,52	95,56	114,05

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:3,2

Директор Яксун В.В.

Зав. производ. / /

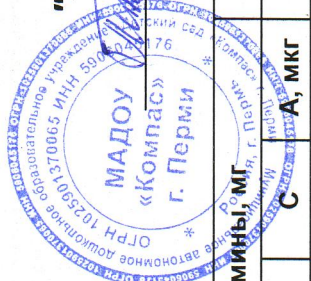
Калькулятор Амаева В.Р.

День 4

ИП Яксун В.В.

Примерное Меню (3-7 лет)

"Согласовано"



№ 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														
109 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ*	20/10	1,70	0,28	16,98	77,16	0,02	0,01	0,05	5,20	13,90	3,30	0,37	
283 СБ 2012Г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	170	4,76	6,27	28,47	190,09	0,06	0,17	1,30	37,0	131,33	27,28	0,40	
508 СБ 2012Г	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	142,03	0,04	0,16	1,30	124,44	109,65	26,75	0,82	
Итого по подменю:			10,09	9,50	70,52	409,28	0,12	0,34	2,65	57,0	255,74	254,88	57,33	1,59

2-ОЙ ЗАВТРАК

126 СБ 2012Г	АПЕЛЬСИНЫ	ШТ	1,98	0,44	17,82	83,16	0,09	0,07	132,00	74,80	50,60	28,60	0,66
Итого по подменю:			1,98	0,44	17,82	83,16	0,09	0,07	132,00	74,80	50,60	28,60	0,66

ОБЕД

120 СБ 2012Г	ОГУРЧИК СВЕЖИЙ*	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20	10,20	18,00	8,40	0,30
157 СБ 2012Г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	180	1,57	2,75	8,08	63,41	0,06	0,05	17,71	18,0	41,31	16,68	0,58
348 СБ 2012Г	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ.,	70	12,88	7,79	4,17	138,32	0,09	0,16	0,40	44,37	193,82	37,91	1,02
441 СБ 2012Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,21	6,59	21,67	159,01	0,16	0,13	25,49	45,99	96,32	32,42	1,21
517 СБ 2012Г	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА.	180	0,02	0,02	13,96	56,11			0,32	1,53	0,63	0,42	0,09
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01		5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			21,26	17,45	66,86	512,11	0,36	0,36	48,12	102,3	374,46	101,58	3,91

ПОЛДНИК

530 СБ 2012Г	КЕФИР,	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,06	0,26	1,05	30,0	135,00	21,00	0,15
566 СБ 2012Г	ШАНЕЖКА НАПИВНАЯ С ЯЙЦОМ.,	50	4,79	1,98	24,49	134,89	0,04	0,04	0,01	16,7	30,55	4,19	0,40
Итого по подменю:			10,59	6,98	32,49	235,09	0,10	0,30	1,06	46,7	165,55	25,19	0,55

УЖИН

6 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ..	80	0,92	8,06	7,25	105,23	0,04	0,05	3,52	19,08	38,88	26,75	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	Mg	Fe	
330 СБ 2012Г	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГ.МОЛОКОМ,,	130/30	30,34	7,52	45,79	372,18	0,10	0,37	0,53	47,1	242,40	303,72	41,56	0,77	
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	
125 СБ 2012Г	БАТОН	30	2,49	0,42	15,72	76,50	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36	
Итого по подменю:			35,06	17,13	79,96	614,38	0,19	0,50	4,73	56,1	330,27	410,03	82,47	2,44	
Итого за день: 0,00 руб.			78,98	51,50	267,65	1854,02	0,86	1,57	188,56	262,3	982,73	1255,52	295,17	9,15	

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

СанПин Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	18,69	15,83	27,02	22,74
Второй завтрак (5 %)	3,67	0,73	6,83	4,62
Обед (35 %)	39,37	29,08	25,62	28,45
Полдник (15 %)	19,61	11,63	12,45	13,06
Ужин (20 %)	64,93	28,55	30,64	34,13
Итого за день (85 - 105 %)	146,26	85,83	102,55	103,00

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,7:3,4

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  / Амаева В.Р.

День 5

ИП Яксун В.В.

Примерное Меню (3-7 лет)

№ рецепта	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

105 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-й ВАРИАНТ)	20/10	4,22	2,89	10,48	84,73	0,03	0,04	0,07	23,0	93,80	72,00	7,60	0,33
281 СБ 2012Г	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ.	170	6,15	7,63	25,27	195,11	0,16	0,18	1,30	37,0	137,62	177,93	47,96	1,08
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:			13,27	13,03	55,52	393,86	0,23	0,37	2,67	80,0	351,87	339,93	69,56	1,56

2-ОЙ ЗАВТРАК

532 СБ 2012Г	СОК ПОРЦ.	200			23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:					23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

121 СБ 2012Г	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
142 СБ 2012Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	180	1,49	37,17	9,24	377,45	0,04	0,05	14,42	10,8	32,93	41,39	18,21	0,83
374 СБ 2012Г	МЯСО ТУШЕНОЕ	35/35	11,93	9,71	1,81	142,32	0,01	0,01	1,35		2,39	6,03	2,78	0,11
263 СБ 2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,	130	4,13	6,44	18,61	148,86	0,14	0,07	2,34	26,0	8,43	98,88	65,02	2,19
521 СБ 2012Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	180	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			22,83	53,95	74,87	879,64	0,26	0,17	24,21	36,8	70,71	199,64	104,80	5,19

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
556 СБ 2012Г	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ..	50	2,77	2,02	30,55	151,48	0,04	0,03	0,11	6,3	9,70	28,05	5,59	0,63
Итого по подменю:			8,57	7,02	40,15	259,48	0,12	0,33	2,71	46,3	249,70	208,05	33,59	0,83

УЖИН

Итого по подменю:														
-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
															0,31
310 СБ 2012Г	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	шт	0,98	5,06	3,23	62,43	0,04	0,03	3,40		11,56	27,90	14,84	0,34	
71 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ.	50	8,59	4,04	7,64	101,88	0,08	0,09	3,02	27,5	43,94	138,02	31,92	0,72	
355 СБ 2012Г	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ,	70	3,61	5,74	15,50	128,13	0,07	0,09	78,74	26,8	97,75	68,52	34,42	1,33	
435 СБ 2012Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49	
630 СБ 2012Г	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200	1,58	0,12	8,92	44,24	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71	
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20													
Итого по подменю:			15,07	15,24	44,55	377,42	0,25	0,26	100,22	60,3	173,10	269,89	90,31	3,71	
Итого за день: 0,00 руб.			59,74	89,24	238,09	2002,40	0,87	1,14	131,81	223,5	852,38	1024,51	302,26	12,69	

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

СанПин Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	24,57	21,72	21,27	21,88
Второй завтрак (5 %)			8,81	5,11
Обед (35 %)	42,28	89,92	28,69	48,87
Полдник (15 %)	15,87	11,70	15,38	14,42
Ужин (20 %)	27,91	25,40	17,07	20,97
Итого за день (85 - 105 %)	110,63	148,73	91,22	111,24

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Амаева В.Р.

"Согласовано"

ИП Яксун В.В.

Примерное Меню (3-7 лет)

День 6



N 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

ЗАВТРАК

104 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ (2-й ВАР)	30/10	5,05	3,03	15,72	110,23	0,04	0,05	0,07	23,0	95,70	78,50	8,90	0,45
270 СБ 2012Г	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ*	170	6,51	5,63	30,78	200,49	0,12	0,15	1,01	26,9	124,25	179,84	26,92	0,69
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:			13,01	9,91	63,94	397,87	0,18	0,28	1,83	59,9	290,20	311,59	47,22	2,06

2-ОЙ ЗАВТРАК

126 СБ 2012Г	ЯБЛОКИ..	ШТ	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	

ОБЕД

59 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,64	6,12	3,31	70,90	0,01	0,01	11,46		18,34	12,13	7,01	0,72
174 СБ 2012Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ..	180/10	4,96	5,04	25,05	166,66	0,14	0,16	15,40	27,0	88,43	114,85	29,53	0,96
391 СБ 2012Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,66	12,78	10,93	214,05	0,06	0,12	0,21	22,8	29,31	137,93	17,40	6,36
433 СБ 2012Г	МАКАРОННЫЕ ИЗД.ОТВАРН.С ОВОЩАМИ,	130	4,78	5,90	29,29	189,44	0,09	0,04	4,31	26,0	23,07	54,38	15,39	0,93
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.(2018)	200	0,44	0,03	21,79	89,05		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			29,22	30,31	117,73	865,78	0,35	0,36	31,78	75,8	190,94	372,07	83,88	11,13

ПОЛДНИК

530 СБ 2012Г	СНЕЖОК.	200	5,40	2,00	1,40	138,00	0,06	0,26	3,20		218,00	170,00	26,00	0,20
602 СБ 2012Г	ВАФЛИ	1 ШТ	0,70	0,83	19,33	87,53	0,01	0,01		0,5	4,00	14,00	2,50	0,38
Итого по подменю:			6,10	2,83	20,73	225,53	0,07	0,27	3,20	0,5	222,00	184,00	28,50	0,58

УЖИН

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	
69 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	50	0,69	5,04	4,02	64,20	0,01	0,02	4,52			17,01	19,65	9,96	0,63
397 СБ 2012Г	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ С МОЛ.СОУСОМ	80/30	18,97	11,42	10,83	222,39	0,29	1,98	28,22	6882,2		108,69	353,31	27,13	6,32
144 СБ 2016Г	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ,	150	3,44	10,95	24,70	211,05	0,18	0,12	28,77	25,5		31,37	98,54	36,96	1,40
457 СБ 2018Г	ЧАЙ С САХАРОМ.(2018)	180			9,04	36,17			0,09			9,09	7,43	3,96	0,77
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	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	0,03	0,01				5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			26,26	27,73	67,03	625,25	0,53	2,14	61,60	6907,7		175,45	516,31	86,56	10,05
Итого за день: 0,00 руб.			75,11	71,30	282,17	2172,15	1,16	3,07	108,41	7043,9		894,59	1394,97	255,16	26,02

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

СанПиН Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	24,09	16,52	24,50	22,10
Второй завтрак (5 %)	0,96	0,87	4,88	3,21
Обед (35 %)	53,48	53,00	45,11	48,76
Полдник (15 %)	11,30	4,72	7,94	12,53
Ужин (20 %)	48,63	46,22	25,68	34,76
Итого за день (85 - 105 %)	138,46	121,32	108,11	121,36

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

Директор  / Яксун В.В. /

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Амаева В.Р.

ИП Яксун В.В.

День 7 **Примерное Меню (3-7 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК														
107 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ	20/5	1,69	4,41	10,52	88,39	0,02	0,01	20,0	5,00	14,50	2,60	0,25	
277 СБ 2012Г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ),	170	5,33	5,97	27,03	183,83	0,06	0,13	0,98	97,49	87,59	14,56	0,33	
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	60,45	45,00	7,00	0,10	
125 СБ 2012Г	БАТОН	30	2,49	0,42	15,72	76,50	0,03	0,01		5,70	19,50	3,90	0,36	
Итого по подменю:			10,96	12,06	70,64	435,74	0,13	0,23	1,63	58,9	168,64	28,06	1,04	

2-ОЙ ЗАВТРАК

126 СБ 2012Г	МАНДАРИН..	ШТ	1,04	0,26	9,75	45,50	0,05	0,02	30,40	28,00	13,60	8,80	0,08
Итого по подменю:			1,04	0,26	9,75	45,50	0,05	0,02	30,40	28,00	13,60	8,80	0,08

ОБЕД

121 СБ 2012Г	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ.,	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	1,13	5,18	5,40	3,15	0,14
156 СБ 2012Г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	180	1,54	3,03	6,88	60,95	0,05	0,05	23,03	35,98	39,25	16,98	0,60
378 СБ 2012Г	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ*	50/50	16,67	11,56	4,47	188,55	0,02	0,02	3,38	6,93	15,47	4,72	0,26
441 СБ 2012Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.*	130	2,78	5,79	18,78	138,51	0,14	0,11	22,09	35,74	82,66	27,85	1,01
521 СБ 2012Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	180	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60	6,17	3,96	3,24	0,83
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01		5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			26,35	21,02	75,51	600,11	0,28	0,22	53,23	56,3	99,29	64,49	3,77

ПОЛДНИК

530 СБ 2012Г	КЕФИР,	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
566 СБ 2012Г	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	60	5,75	2,37	29,39	161,87	0,08	0,08	0,01	18,38	61,09	8,38	0,80

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											
Итого по подменю:													11,55	7,37	37,39	262,07	0,14	0,34	1,06	63,5	198,38	196,09	29,38	0,95	
УЖИН																									
6 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ*	50	0,57	5,04	4,53	65,77	0,03	0,03	2,20			11,93	24,30	16,72	0,31										
327 СБ 2012Г	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ, СГ.МОЛОКОМ*	130/30	25,31	6,51	36,73	306,90	0,09	0,35	0,49	68,1		165,96	247,44	35,75	1,17										
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.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22										
Итого по подменю:													29,10	11,96	69,55	504,40	0,14	0,39	5,58	68,1	193,78	293,71	60,07	2,51	

Итого за день: 0,00 руб. 79,00 52,67 262,84 1847,82 0,74 1,20 91,90 246,9 688,09 854,11 190,80 8,35

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

СанПиН Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	20,30	20,10	27,07	24,21
Второй завтрак (5 %)	1,93	0,43	3,74	2,53
Обед (35 %)	48,80	35,03	28,93	33,34
Полдник (15 %)	21,39	12,28	14,33	14,56
Ужин (20 %)	53,89	19,93	26,65	28,02
Итого за день (85 - 105 %)	146,30	87,78	100,70	102,66

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

Директор  / Яксун В.В. /

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Амаева В.Р.

"Согласовано"



ИП Яксун В.В.

Примерное Меню (3-7 лет)

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
105 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-й ВАРИАНТ)	20/10	4,22	2,89	10,48	84,73	0,03	0,04	0,07	23,0	93,80	72,00	7,60	0,33
279 СБ 2012Г	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ.	180	6,59	6,39	33,54	218,72	0,14	0,18	1,17	36,0	126,19	176,84	34,35	1,72
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:			13,71	11,79	63,79	417,47	0,21	0,37	2,54	79,0	340,44	338,84	55,95	2,20

2-ОЙ ЗАВТРАК

532 СБ 2012Г	СОК ПОРЦ..	200			23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:					23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

32 СБ 2012Г	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ..	50	1,39	3,58	5,12	58,20	0,05	0,05	5,98	10,0	9,55	32,99	12,23	0,45
146 СБ 2012Г	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ,	180	1,82	3,14	11,05	79,81	0,08	0,06	19,62	10,8	26,73	51,52	21,05	0,77
360 СБ 2012Г	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, СОУС БЕЛЫЙ	60/30	8,15	6,57	9,00	128,08	0,07	0,07	1,17	20,8	26,78	118,13	25,35	0,68
334 СБ 2016 Г	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ..	130	5,08	6,78	25,61	183,78	0,19	0,06	1,95	21,2	43,03	144,50	56,90	1,69
179 СБ 2018	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ (2018)	200	0,11	0,04	22,75	91,74			3,00		6,85	9,13	3,00	0,17
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
23 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			21,29	20,55	100,89	677,29	0,44	0,26	31,72	62,8	122,23	393,65	127,08	4,69

ПОЛДНИК

29 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ.	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
87 СБ 2012Г	ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА.*	70	5,07	3,71	41,74	220,60	0,08	0,04	0,07	7,2	13,95	48,41	8,74	0,82
Итого по подменю:			10,29	8,21	50,38	317,80	0,15	0,31	2,41	43,2	229,95	210,41	33,94	1,00

УЖИН

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
475 СБ 2012Г	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ..	50	1,22	5,05	7,02	78,36	0,04	0,04	9,75			13,08	29,00	16,45	0,59	
420 СБ 2012Г	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70	11,79	9,55	6,00	157,73	0,02	0,05	0,20	18,0		30,86	33,67	4,80	0,34	
439 СБ 2012Г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.	130	4,15	5,42	25,27	166,73	0,17	0,14	23,65	7,8		59,54	107,87	33,11	1,16	
630 СБ 2012Г	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06			5,88	4,95	2,64	0,49	
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:			20,32	20,42	66,57	534,18	0,28	0,27	48,66	25,8		113,36	188,49	59,80	2,80	
Итого за день: 0,00 руб.			65,61	60,97	304,63	2038,74	1,09	1,22	87,33	210,8		812,98	1138,39	280,77	12,09	

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

СанПин Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	25,41	19,67	24,44	23,19
Второй завтрак (5 %)			8,81	5,11
Обед (35 %)	39,43	34,30	38,66	37,65
Полдник (15 %)	19,06	13,68	19,30	17,66
Ужин (20 %)	37,63	34,03	25,51	29,68
Итого за день (85 - 105 %)	121,52	101,68	116,72	113,29

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.

Примерное Меню (3-7 лет)



День 9

№ 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														
109 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ*	20/10	1,70	0,28	16,98	77,16	0,02	0,01	0,05	5,20	13,90	3,30	0,37	
281 СБ 2012Г	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ.	170	6,15	7,63	25,27	195,11	0,16	0,18	1,30	37,0	137,62	47,96	1,08	
508 СБ 2012Г	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	142,03	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	26,75	0,82	
Итого по подменю:			11,48	10,86	67,32	414,30	0,22	0,35	2,65	57,0	267,26	301,48	78,01	2,27

2-ОЙ ЗАВТРАК

126 СБ 2012Г	ЯБЛОКИ.	ШТ	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

71 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	50	0,98	5,06	3,23	62,43	0,04	0,03	3,40	11,56	27,90	14,84	0,34	
145 СБ 2012Г	СВЕКОЛЬНИК..	180	1,63	1,95	12,36	73,55	0,06	0,05	13,09	41,64	52,04	23,02	1,19	
399 СБ 2012Г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ.	70	10,45	9,48	6,25	152,50	0,05	0,08	2,31	25,08	114,54	15,95	5,43	
435 СБ 2012Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ*.	130	3,13	5,06	13,47	111,91	0,06	0,08	68,26	23,6	78,37	29,47	1,11	
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.(2018)	200	0,44	0,03	21,79	89,05	0,01	0,01	0,40	22,50	15,40	6,00	1,23	
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	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	0,03	0,01		5,29	24,38	5,75	0,71	
Итого по подменю:			19,79	21,90	75,54	580,88	0,26	0,27	87,46	48,9	188,44	305,43	97,83	10,23

ПОЛДНИК

530 СБ 2012Г	РЯЖЕНКА.	200	5,80	8,00	8,00	127,20	0,03	0,20	0,45	45,0	186,00	21,00	0,15
602 СБ 2012Г	БАФЛИ:	2 ШТ	1,23	1,45	34,01	154,04	0,01	0,02		0,8	7,04	4,40	0,66
Итого по подменю:			7,03	9,45	42,01	281,24	0,04	0,22	0,45	45,8	193,04	25,40	0,81


УЖИН

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
310 СБ 2012Г	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	шт	0,31	0,28	0,02	3,78			6,0	8,68	6,12	0,74	0,12			
252 СБ 2016Г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ.	130	18,42	7,72	31,51	269,34	0,07	0,26	32,5	128,08	180,13	31,46	0,67			
493 СБ 2012 Г	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ.	20	1,44	1,70	11,20	65,86	0,02	0,05	7,5	95,10	68,70	10,20	0,06			
506 СБ 2012Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,25	61,31				13,05	9,79	5,24	0,91			
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01		5,29	24,38	5,75	0,71			
Итого по подменю:			23,39	9,95	75,82	488,77	0,12	0,33	46,0	250,20	289,12	53,39	2,47			
Итого за день: 0,00 руб.			62,21	52,68	273,43	1822,91	0,67	1,19	105,39	197,9	914,94	1069,67	263,63	17,98		

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

СанПин Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	21,26	18,10	23,88	21,91
Второй завтрак (5 %)	0,96	0,87	4,88	3,21
Обед (35 %)	37,41	33,40	28,93	31,43
Полдник (15 %)	12,81	15,53	14,91	14,85
Ужин (20 %)	43,31	16,58	29,05	27,22
Итого за день (85 - 105 %)	115,76	84,48	101,65	98,62

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:4,2

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор

/ Амаева В.Р.



ИП Яксун В.В.

Примерное Меню (3-7 лет)

День 10

№ 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																								
104 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ (2-Й ВАРИАНТ)	30/10	5,05	3,03	15,72	110,23	0,04	0,05	0,07	23,0	95,70	78,50	8,90	0,45										
276 СБ 2012Г	КАША БОЯРСКАЯ (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ)..	170	7,97	23,58	34,99	384,82	0,19	0,23	1,35	133,7	145,38	194,76	43,31	1,32										
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:			14,47	27,87	68,08	582,07	0,25	0,36	2,07	166,7	301,53	318,26	59,21	1,87										

2-ОЙ ЗАВТРАК

532 СБ 2012Г	СОК ПОРЦ..	200			23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:					23,00	92,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

121 СБ 2012Г	ОГУРЧИК СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
168 СБ 2012Г	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	180	6,66	6,64	12,35	135,73	0,08	0,12	13,29	10,8	29,21	128,26	34,42	0,94
422 СБ 2012Г	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*	70	11,24	8,92	7,05	154,20	0,07	0,11	1,27	24,3	41,76	109,63	14,80	0,92
432 СБ 2012Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	130	4,89	5,36	31,21	192,63	0,08	0,02		23,2	17,89	41,84	7,56	0,78
521 СБ 2012Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01			5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			28,09	21,57	97,71	701,33	0,30	0,29	21,06	58,3	116,50	333,51	75,93	4,80

ПОЛДНИК

530 СБ 2012Г	КЕФИР,	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15
572 СБ 2012Г	БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"	50	4,49	0,64	27,61	134,13	0,08	0,03	0,19	2,2	10,26	41,26	8,34	0,56
Итого по подменю:			10,29	5,64	35,61	234,33	0,14	0,29	1,24	32,2	190,26	176,26	29,34	0,71

УЖИН

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	
6 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38
308 СБ 2016 Г	ЗАПЕКАНКА КАРТОФ.С ПЕЧЕНЬЮ С ТОМ.СОУС.,	200/30	13,73	10,73	37,89	303,10	0,39	1,28	56,24	4278,2		31,85	283,31	55,00	5,43
630 СБ 2012Г	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06			5,88	4,95	2,64	0,49
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,03	0,01				5,29	24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			17,58	17,02	70,41	507,47	0,48	1,36	73,94	4278,2		57,33	341,80	83,45	7,01
Итого за день: 0,00 руб.			70,43	72,10	294,81	2117,20	1,18	2,31	100,31	4535,5		672,62	1176,83	251,93	15,79

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

СанПин Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	26,80	46,45	26,08	32,34
Второй завтрак (5 %)	52,02	35,95	8,81	5,11
Обед (35 %)	19,06	9,40	37,44	38,96
Полдник (15 %)	32,56	28,37	13,64	13,02
Ужин (20 %)			26,98	28,19
Итого за день (85 - 105 %)	130,43	120,17	112,95	117,62

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Амаева В.Р.