

Индивидуальный предприниматель

**Яксун Вероника Валерьевна**

Уважаемые коллеги!  
Просьба вернуть  
наш экземпляр по адресу:  
614010, г. Пермь,  
Ул. Героев Хасана 7а, 3 этаж  
Телефон: 8 (919) 476-23-39

«Утверждено»:

ИП Яксун В.В.

«01» Марта 2024 г.



«Согласовано»:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад «Компас» г. Пермь

«01» Марта 2024 г.



/ И.Н. Пемерс /

## Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 1 до 3 лет на весенне-летний 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 «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 (1-3 года)



Согласовано

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	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	
Итого по подменю:			10,61	9,57	51,95	338,11	0,13	0,31	2,67	64,8	278,44	228,05	34,12	0,78	

**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**

10 СБ 2021г	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (СБ 2021)	50	0,56	3,11	2,94	43,29	0,01	0,01	10,00		16,00	10,54	6,14	0,64
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 ВЯЗКАЯ..	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	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			22,97	22,93	79,44	619,30	0,41	0,26	21,36	47,4	99,84	320,37	113,61	6,39

**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
Итого по подменю:			9,38	5,02	34,32	221,60	0,08	0,29	6,34	36,0	227,20	172,40	28,40	0,46


УЖИН

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные				
			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	80	14,68	8,92	4,73	158,13	0,11	0,18	0,45	61,1	53,17	221,39	43,28	1,19				
2012Г																		
176 СБ	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				
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	0,81				
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:			19,67	15,50	42,00	387,30	0,24	0,31	35,40	69,6	139,22	339,42	91,92	3,84				
Итого за день: 0,00 руб.			63,63	53,22	227,91	1658,31	0,88	1,19	69,77	217,9	758,70	1074,24	276,05	14,27				

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 %)	54,69	48,79	39,13	44,24
Полдник (15 %)	22,33	10,68	16,91	15,83
Ужин (20 %)	46,83	32,98	20,69	27,66
Итого за день (100 %)	151,50	113,23	112,27	118,45

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:3,6

Директор  /Якун В.В./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  /Амаева В.Ф.

ИП Якусн В.В.

"Согласовано"

День 2

Примерное Меню (1-3 года)



№ 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**

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 ФРИКАДЕЛКАМИ.	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	
435 СБ 2012Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ*	130	3,15	4,47	13,50	108,72	0,06	0,08	68,26	23,6	85,73	59,67	29,91	1,17	
487 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ.	180	0,29	0,19	13,68	58,75	0,02	0,01	9,60						
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: 23,04 22,71 69,54 579,53 0,32 0,33 100,20 48,6 166,12 314,78 91,19 11,23												

**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**

№ 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	Мг	Мг	
73 СБ	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (2-й ВАР. 2021)	20/10	1,54	0,58	16,78	78,56	0,02	0,01	0,47			5,20	13,90	3,30		
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	1,02		
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		
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																
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:			25,68	10,90	73,11	499,31	0,15	0,40	1,84	79,0	253,51	336,66	50,79	3,26		
Итого за день: 0,00 руб.			76,53	68,20	227,27	1845,14	0,78	1,78	120,70	487,7	920,56	1224,96	235,26	22,29		

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 %)	61,14	23,13	36,02	35,65
Итого за день (100 %)	182,05	145,02	111,79	131,65

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

Директор  /Якун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.

ИП Яксун В.В.

"Согласовано"

День 3

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															
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		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		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		0,02	0,01	0,42		3,80	13,00	2,60	0,24
Итого по подменю:			8,96	9,07		53,08		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		0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
Итого по подменю:			0,80	0,20		7,50		0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10

ОБЕД

9 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ(СБ 2021),	60	0,96	3,66		4,94		0,01	0,01	15,18		25,28	18,62	8,62	0,35	
168 СБ 2021Г	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ,	150	1,30	1,89		10,24		0,06	0,04	11,01		13,61	39,03	16,53	0,55	
303 СБ 2016 Г	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ (1-Й ВАР)..	70/20	10,32	13,66		10,58		0,06	0,10	1,82		31,43	116,31	16,04	12,33	
212 СБ 2021Г	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ...	130	3,46	8,84		12,25		0,09	0,14	19,22		50,7	89,42	95,48	31,55	0,77
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (2018)	150	0,33	0,02		16,34		0,01	0,01	0,30		16,88	11,55	4,50	0,92	
122 СБ 2021Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16		9,84		0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
123 СБ 2021Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12		8,92		0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			19,47	28,35		73,11		0,26	0,32	47,53		103,1	185,22	315,19	85,04	15,76

ПОЛДНИК

531 СБ 2021Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	7,20	2,70		25,74		0,05	0,27	1,08		18,0	223,20	171,00	27,00	0,18
549 СБ 2021Г	КЕКС "ДЕТСКИЙ"(2021)	50	3,15	10,27		26,89		0,05	0,07	0,30		70,5	16,82	44,08	7,92	0,66

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг								Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg						
<b>УЖИН</b>																			
			Итого по подменю: 10,35 12,97 52,63 368,87 0,10 0,34 1,38 88,5 240,02 215,08 34,92																
69 СБ	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	0,76					
2012Г																			
359 СБ	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/30	15,94	11,86	8,60	205,68	0,26	1,85	27,52	6856,4	26,93	278,15	17,44	5,85					
2021Г	СМЕТАННОМ(СБ 2021)*																		
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	0,84					
2021Г																			
457 СБ	ЧАЙ С САХАРОМ,(2018)	150			7,54	30,14			0,08		7,58	6,19	3,30	0,64					
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: 20,65 22,35 45,28 467,05 0,40 1,97 51,07 6879,3 90,99 397,48 60,60 8,71																
			Итого за день: 0,00 руб. 60,23 72,94 231,60 1835,44 0,92 2,91 140,15 7130,4 781,32 1157,98 229,24 26,18																

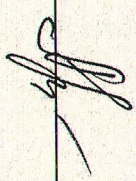
**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени**

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 %)	45,31	60,26	34,86	44,18
Полдник (15 %)	24,83	27,62	26,13	26,50
Ужин (20 %)	49,17	47,55	22,31	33,36
Итого за день (100 %)	142,55	155,15	113,14	130,41

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,2:3,8

Директор  /Якун В.В./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.

ИП Яксун В.В.

День 4

Примерное Меню (1-3 года)



"Согласовано"

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мкг						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
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,	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:			11,56	10,26	55,43	361,89	0,22	0,31	2,62	64,1	275,15	273,99	54,15	1,34

**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	1,06	4,86	5,98	73,03	0,04	0,05	6,36		16,91	35,78	22,04	0,56
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	0,75
345 СБ 2012Г	КНЕГЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ 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	0,66
153 СБ 2021Г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ (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
476 СБ 2018 Г.	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:			18,26	16,80	72,11	516,93	0,36	0,35	43,61	37,7	158,95	385,30	114,05	4,21

**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**



№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Мг	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											
2021Г	ВАР.2021).																			
252 СБ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	130	17,71	11,07	31,29	298,94	0,07	0,27	1,84	46,5	158,96	208,21	30,76	0,74						
2016Г	МОРКОВЬЮ,																			
493 СБ	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,11	0,30	12,6	92,10	65,70	10,20	0,06						
2012Г																				
460 СБ	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						
2018Г																				
123 СБ	ХЛЕБ РЖАНОЙ,*	35	2,77	0,21	15,61	77,42	0,04	0,01												
2012Г																				
Итого по подменю:			25,47	15,54	88,28	600,71	0,17	0,47	3,27	68,1	326,70	372,39	62,92	3,01						
Итого за день: 0,00 руб.			64,55	50,18	268,56	1802,89	0,89	1,45	57,57	222,3	1001,23	1238,86	270,40	12,32						

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

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	27,52	21,83	27,31	25,85
Второй завтрак (5 %)	2,38	0,43	9,95	6,57
Обед (35 %)	42,07	35,66	33,99	35,79
Полдник (15 %)	19,67	15,70	16,03	16,53
Ужин (20 %)	59,93	33,02	42,69	42,32
Итого за день (100 %)	151,57	106,64	129,96	127,06

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

Директор  /Якун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.

ИП Яксун В.В.

"Согласовано"

День 5

Примерное Меню (1-3 года)



Документ  
 Подпись: \_\_\_\_\_  
 Дата: \_\_\_\_\_

**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				
107 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НИБ (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**

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**

57 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,55	36,90	0,01	0,01	3,30		13,83	16,80	7,98	0,36
95 СБ 2021Г	БОРШ 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
АКТ ПРОРАБО	ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ С ОВОЩАМИ.	80	10,89	9,29	6,08	152,46	0,18	1,18	19,57	4197,0	31,22	205,34	22,35	4,03
258 СБ 2021Г	МАКАРОН ИЗД. ОТВ.С ОВОЩАМИ/ЗЕЛ.ГОРОШ.(2021)	130	4,58	3,35	27,92	160,52	0,08	0,03	3,65	15,6	18,56	49,29	12,98	0,85
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:

19,47 19,20 69,31 540,53 0,34 1,33 192,49 4220,1 111,21 327,36 67,47 6,78

**ПОЛДНИК**

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
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:

7,80 7,53 22,89 190,59 0,09 0,35 1,25 66,7 223,59 191,51 28,57 0,59

**УЖИН**

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

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг			
274 СБ 2018	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			
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	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
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.			64,47	71,91	195,58	1707,10	0,86	2,60	218,90	4615,0	727,87	1194,14	219,78	31,98		

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 %)	46,10	40,83	33,87	38,41
Полдник (15 %)	18,57	16,02	11,28	13,61
Ужин (20 %)	58,60	68,38	12,20	34,89
Итого за день (100 %)	153,24	152,98	96,07	121,73

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

Директор  /Якун В.В./

Заг. производ. / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.

ИП Яксун В.В.

"Согласовано"

День 6

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	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
281 СБ 2012Г	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" (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**

9 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(СБ 2021).	50	0,80	3,05	4,12	48,32	0,01	0,01	12,65		21,07	15,52	7,18	0,29	
134 СБ 2021Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ(2021)	180/10	2,90	3,52	13,81	99,22	0,07	0,08	12,50	19,8	54,36	63,22	20,34	0,62	
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).	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	КОМПОТ 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:

19,66 21,21 78,34 586,64 0,19 0,25 28,82 58,9 121,59 286,74 70,07 4,33

**ПОЛДНИК**

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	
587 СБ 2012Г	ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,62	2,75	29,79	158,39	0,06	0,03	0,05	5,2	9,97	34,62	6,24	0,58	

Итого по подменю:

10,82 5,45 55,53 314,45 0,11 0,30 1,13 23,2 233,17 205,62 33,24 0,76

**УЖИН**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg					
121 СБ	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00					
2012Г																		
376 СБ	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	1,96				
2021Г																		
507 СБ	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	0,69				
2012 г.																		
122 СБ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22				
2012Г																		
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:			21,20	15,70	48,06	421,47	0,25	0,28	22,77	38,5	100,47	269,81	63,82	3,79				
Итого за день:			0,00 руб.	63,39	52,65	254,68	1759,83	0,76	1,11	59,19	177,8	719,80	1039,36	234,59	13,84			

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 %)	46,81	45,13	38,59	41,90
Полдник (15 %)	25,76	11,60	27,35	22,46
Ужин (20 %)	50,48	33,40	23,67	30,11
Итого за день (100 %)	150,93	112,02	125,46	125,70

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

Директор  /Якун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  /

Амаева В.Р.



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

**УЖИН**

73 СБ	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (2-й	20/10	1,54	0,58	16,78	78,56	0,02	0,01	0,47		5,20	13,90	3,30	0,37		
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	1,02		
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:	24,43	9,77	71,60	477,76	0,13	0,33	1,28	70,1	202,48	298,29	44,82	3,22	
			Итого за день:	0,00 руб.	57,32	47,40	229,48	1590,03	0,68	1,16	75,95	259,6	765,87	989,20	216,56	12,68

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

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	16,10	21,87	24,96	23,08
Второй завтрак (5 %)	1,43	1,28	7,24	5,04
Обед (35 %)	43,14	41,32	32,96	37,09
Полдник (15 %)	17,29	15,34	12,50	14,05
Ужин (20 %)	58,17	20,79	35,27	34,13
Итого за день (100 %)	136,12	100,60	112,93	113,38

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

Директор  / Яксун В.В. /

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Амаева В.Р. /

ИП Якун В.В.

"Согласовано"

День 8

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(порционный)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	282,5	133,78	250,33	20,90	2,59
614 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	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																
42 СБ 2021Г	САЛАТ КАРТОФ. С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ (СБ 2021).	50	1,05	3,15	5,93	56,32	0,05	0,03	7,53			7,72	28,09	10,07	0,40	
120 СБ 2021Г	УХА РЫБАЦКАЯ (2021)..	150	4,07	1,48	9,34	67,21	0,09	0,07	12,29	15,6	23,01	87,09	24,40	0,81		
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		
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		
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	
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:			21,13	16,20	68,92	518,22	0,35	0,36	198,18	45,3	134,21	321,64	87,94	4,24		

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		
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	



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg		
Итого по подменю:															
			9,09	4,77	32,48	209,57	0,08	0,31	5,19	34,0	215,20	163,40	27,00		

**УЖИН**

133 СБ 2012Г	ИКРА МОРКОВНАЯ *	50	0,88	4,05	5,00	60,96	0,04	0,04	5,31			14,11	29,84	18,39	0,47	
334 СБ 2021Г.	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	2,83		
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		
459 СБ 2018Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)	1807	0,06	0,01	9,25	37,33			2,89			11,89	8,97	4,80	0,81	
123 СБ 2012Г	УПЕБ 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:			19,77	41,00	48,74	645,73	0,71	0,34	34,99	33,3	92,71	321,77	85,30	4,79		
Итого за день:			0,00 руб.	72,05	86,19	206,39	1911,63	1,32	1,74	244,96	428,2	760,98	1208,44	248,44	15,41	

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 %)	50,31	34,47	33,95	37,02
Полдник (15 %)	21,64	10,15	16,00	14,97
Ужин (20 %)	47,07	87,23	24,01	46,12
Итого за день (100 %)	171,55	183,38	101,67	136,54

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

Директор  / Якун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Амаева В.Р.

ИП Якун В.В.

"Согласовано"

День 9

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	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
270 СБ 2012Г	КАША РЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,75	4,67	25,78	168,61	0,12	0,15	1,07	28,5	128,57	189,82	28,33	0,71
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:

8,74 10,13 53,57 341,21 0,16 0,24 2,24 58,5 203,82 257,57 42,33 1,88

**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	0,56	5,05	5,67	70,87	0,02	0,02	2,85	14,23	24,80	12,47	0,33	
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
408 СБ 2012Г	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)	130	4,90	4,34	31,23	183,77	0,08	0,02	20,8	13,33	40,76	7,29	0,75	
521 СБ 2012Г	КОМПОТ 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:

22,46 25,29 77,13 629,43 0,42 1,74 43,31 6080,8 95,15 382,25 64,54 8,63

**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
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:

10,56 4,94 49,09 283,09 0,13 0,26 1,11 18,2 196,61 185,19 31,09 0,72

**УЖИН**

33 СБ 2012Г	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,94	6,12	5,03	79,40	0,04	0,03	6,15	11,96	29,38	13,01	0,43
----------------	-----------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн., ккал	Витамины, мг							Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg					
303 СБ 2021Г	СУФЛЕ РЫБНОЕ,(СБ 2021)..	60	8,98	4,28	1,93	82,48	0,07	0,12	0,45	39,8	47,69	143,58	28,23					
441/435 СБ 2012Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ, КАПУСТА ТУШЕННАЯ.	75/75	3,43	5,72	18,68	141,22	0,11	0,11	52,14	30,2	68,16	81,78	* 33,20	1,24				
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:			14,93	16,24	42,10	377,48	0,24	0,27	58,82	70,0	139,99	282,13	82,74	3,60				
Итого за день: 0,00 руб.			57,21	57,12	234,63	1692,31	0,99	2,54	118,48	6227,6	656,37	1121,44	232,40	17,69				

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


СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	20,81	21,55	26,39	24,37
Второй завтрак (5 %)	1,24	1,11	6,28	4,36
Обед (35 %)	52,64	53,79	37,10	44,30
Полдник (15 %)	25,14	10,51	24,18	20,22
Ужин (20 %)	35,55	34,55	20,74	26,96
Итого за день (100 %)	135,38	121,51	114,69	120,22

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

Директор  / Якун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор

 / Амаева В.Р.

День 10

ИП Яксун В.В.

"Согласовано"

Примерное Меню (1-3 года)



№ рецеп.	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												
<b>ЗАВТРАК</b>																										
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		147,61	0,08	0,13	0,99	30,5	96,71	106,43	23,29	0,44												
515 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-й ВАРИАНТ)*	170	1,24	1,07		74,17	0,02	0,06	0,55	8,5	51,38	38,25	5,95	0,08												
125 СБ 2012Г	БАТОН	30	2,25	0,87		78,60	0,03	0,01	0,63		5,70	19,50	3,90	0,36												
Итого по подменю:															9,27	8,82	51,64	324,39	0,13	0,23	2,22	55,1	216,79	205,48	36,64	0,94

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

533 СБ 2012Г	СОК ГРУШЕВЫЙ.	150	0,75	0,15		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**

57 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06		36,90	0,01	0,01	3,30		13,83	16,80	7,98	0,36												
168 СБ 2012Г	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ,	150	1,30	1,89		63,40	0,06	0,04	11,01	9,2	13,61	39,03	16,53	0,55												
328 СБ 2021Г	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С-2021).	170	14,08	27,92		428,31	0,59	0,24	40,47	20,4	37,73	230,89	62,78	3,05												
476 СБ 2018 Г.	КИСЕЛЬ ИЗ СВ ЯБЛОК(2018)	150	0,10	0,09		78,67	0,01		2,23		6,90	8,23	2,01	0,52												
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16		46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22												
Итого по подменю:															17,51	33,12	70,80	654,16	0,69	0,30	57,01	29,6	76,07	307,95	92,10	4,70

**ПОЛДНИК**

529 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	180	5,22	4,50		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		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**

73 СБ 2021Г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/В (2-Й ВАР.2021).	20/5	1,52	0,58		65,48	0,02	0,01	0,45	4,50	13,45	2,95	0,31												
Итого по подменю:															1,52	0,58	13,53	65,48	0,02	0,01	0,45	4,50	13,45	2,95	0,31

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	130	17,71	11,07	31,29	298,94	0,07	0,27	1,84	46,5	158,96	208,21	30,76	0,74						
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	МОЛОКО СТУШЕННОЕ.	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						
2012Г																				
506 СБ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,25	61,31														
2012Г																				
123 СБ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01												
2012Г																				
Итого по подменю:			22,31	13,48	80,09	535,57	0,12	0,37	5,39	54,9	242,51	296,45	50,75	2,62						
Итого за день: 0,00 руб.			57,10	62,78	243,05	1779,80	1,06	1,20	69,96	191,2	771,71	1003,26	214,29	10,78						

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 %)	41,40	70,43	34,53	46,48
Полдник (15 %)	17,29	15,34	12,50	14,05
Ужин (20 %)	53,86	28,72	40,25	38,84
Итого за день (100 %)	136,40	133,57	120,18	127,46

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

Директор  /Якун В.В./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.