

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

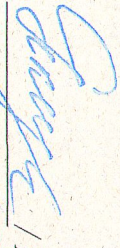
« Утверждено »:

ИП Яксун В.В.

« Согласовано »:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад «Компас» г. Пермь


«01» Марта 2024 г.



Для документов
«01» Марта 2024 г.

/И. Н. Пемерс /

Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 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.

"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 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
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

10 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(СБ 2021),	60	0,67	3,73	3,52	51,95	0,01	0,01	12,00	19,20	12,65	7,37	0,77	
188 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 "ВИТШУКА" 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:			26,20	25,32	93,38	710,54	0,51	0,31	28,92	55,4	102,87	358,63	131,34	7,42

ПОЛДНИК

529 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ,	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

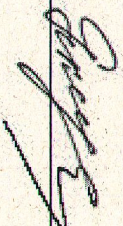
26 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(2021),	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76	21,68	24,92	12,69	0,81
----------------	---------------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	------

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг					
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					
176 СБ 2021Г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАР)2021.	130	3,57	4,06	19,04	128,31	0,14	0,13	36,97	10,4	66,39	100,08	40,93		1,28			
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:			24,41	19,00	49,17	467,05	0,30	0,39	46,19	86,2	169,40	424,29	115,51		4,60			
Итого за день:			0,00 руб.	74,17	61,55	255,63	1888,54	1,06	1,40	88,80	261,4	880,79	1263,47	326,53		16,18		

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 %)	48,33	42,20	35,57	39,32
Полдник (15 %)	18,98	9,62	13,70	13,21
Ужин (20 %)	44,50	31,58	17,87	25,26
Итого за день (100 %)	136,46	102,50	96,76	104,08

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:3,4

Директор  /Якун В.В./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор 

/Амаева В.Р.

ИП Яксун В.В.

"Согласовано"

День 2

Примерное Меню (3-7 лет)



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

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,	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	0,42	0,42	3,80	13,00	2,60	0,24
Итого по подменю:			26,07	32,19	50,70	598,59	0,21	0,90	3,22	410,1	311,57	470,66	59,85	4,77

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	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 2016 Г	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	7,14	
422 СБ 2012Г	БИТОЧКИ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*,	80	12,77	10,14	8,29	175,65	0,08	0,12	1,45	27,8	45,25	124,72	16,75	
435 СБ 2012Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ,*	150	3,63	5,15	15,53	125,19	0,07	0,09	78,74	27,2	92,62	67,50	34,11	
487 СБ 2018Г	КОМПОТ 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:			29,35	28,27	90,41	740,12	0,40	0,37	114,65	59,0	196,91	394,37	111,86	12,56

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

УЖИН

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

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные в		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг			
73 СБ	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (2-й	2015	1,56	0,58	20,03	91,64	0,02	0,01	0,50			5,90	14,35	3,65	0,44	
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	
2012Г																
369 СБ	СОУС МОЛЛОЧНЫЙ 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																
457 СБ	ЧАЙ С САХАРОМ (2018)	200			10,05	40,19			0,10			10,10		8,25	4,40	
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:			31,01	13,18	81,90	576,81	0,14	0,43	1,50			96,2	259,72	372,31	52,73	3,37
Итого за день:			96,04	83,17	272,55	2241,77	0,92	2,12	135,91			612,8	1066,35	1483,34	275,74	24,96

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

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	48,28	53,65	19,43	33,26
Второй завтрак (5 %)	1,11	1,00	5,63	3,92
Обед (35 %)	54,50	47,12	34,80	41,23
Полдник (15 %)	16,69	14,88	13,35	14,21
Ужин (20 %)	57,43	21,97	31,38	32,05
Итого за день (100 %)	178,00	138,62	104,59	124,66

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

Директор  / Якун В.В./

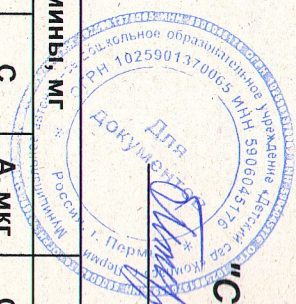
Зав. производ. / /

Калькулятор  / Амаева В.Р.

ИП Ясун В.В.

Примерное Меню (3-7 лет)

День 3



"Согласовано"

№ 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

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	КАШЛА 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
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:

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 2012Г	МАНДАРИН (130)	ШТ	1,04	0,26	9,75	49,40	0,08	0,04	49,40		45,50	22,10	14,30	0,13
--------------	----------------	----	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

Итого по подменю:

1,04 0,26 9,75 49,40 0,08 0,04 49,40 45,50 22,10 14,30 0,13

ОБЕД

9 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(СБ 2021),	60	0,96	3,66	4,94	57,98	0,01	0,01	15,18		25,28	18,62	8,62	0,35
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	0,73
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
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 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:

24,37 29,68 95,41 751,33 0,28 0,27 31,86 97,0 145,60 324,92 73,71 20,38

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
549 СБ 2021Г	КЕКС "ДЕТСКИЙ"(2021)	50	3,15	10,27	26,89	212,81	0,05	0,07	0,30	70,5	16,82	44,08	7,92	0,66

Итого по подменю:

11,15 13,27 55,49 386,21 0,11 0,37 1,50 90,5 264,82 234,08 37,92 0,86

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	Мg					
69 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ..	60	0,83	6,05	4,84	77,08	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97					
359 СБ 2021Г	ПЕЧЕНЬ,ГУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ(СБ 2021).	60/30	18,97	12,98	9,83	232,93	0,32	2,21	32,99	8217,6	28,52	330,72	20,51				7,00	
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	
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:			24,89	24,32	54,81	540,66	0,50	2,35	59,78	8244,7	98,00	471,03	69,24				10,09	
Итого за день:			0,00 руб.	70,88	77,08	272,65	2081,52	1,07	3,31	144,88	8495,0	797,66	1278,72	235,27				32,26

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 %)	1,93	0,43	3,74	2,74
Обед (35 %)	45,13	49,47	36,56	41,74
Полдник (15 %)	20,65	22,12	21,26	21,46
Ужин (20 %)	46,09	40,53	21,00	30,04
Итого за день (100 %)	131,26	128,47	104,46	115,64

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.

ИП Якун В.В.

День 4

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	Мг	Fe	

ЗАВТРАК

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	1,42	6,48	8,04	97,69	0,06	0,06	8,50		22,55	47,71	29,39	0,75
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	1,02
345 СБ 2012Г	КНЕПЫ РЫБНЫЕ ПРИПУШЕННЫЕ 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	0,79
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
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:

23,34 26,22 90,16 694,84 0,47 0,40 53,85 82,5 180,01 463,27 141,80 5,11

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

№ 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				
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	20,44	12,77	36,10	344,93	0,08	0,31	2,12	53,7	187,10	240,99	35,71	0,88			
493 СБ 2012Г	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	0,10			
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	0,90			
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:			28,57	19,43	109,86	733,24	0,17	0,60	4,31	84,7	421,10	431,54	70,71	2,62			
Итого за день: 0,00 руб.			74,09	68,51	309,26	2168,51	1,03	1,64	68,80	312,5	1140,88	1404,95	311,74	13,02			

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

СанПиН Таблица 3		Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	22,85				
Второй завтрак (5 %)	1,85	0,33	7,74	5,11	
Обед (35 %)	44,67	43,80	36,14	39,77	
Полдник (15 %)	16,37	13,13	12,84	13,45	
Ужин (20 %)	53,56	32,43	42,80	41,26	
Итого за день (100 %)	139,30	114,33	120,80	122,17	

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

Директор  /Якун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор



/Амаева В.Р.

ИП Яксун В.В.

Примерное Меню (3-7 лет)

День 5



"Согласовано"

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

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	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
АКТ ПРОРАБО	ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ С ОВОЩАМИ	100	13,61	11,61	7,59	190,50	0,23	1,48	24,44	5242,2	39,02	256,50	27,91	5,03
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)	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...	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.	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			25,69	22,83	93,24	697,81	0,44	1,65	229,15	5272,8	137,51	424,49	84,89	9,02

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
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:			8,96	8,53	24,49	210,63	0,11	0,42	1,53	74,7	271,59	227,51	34,17	0,63

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					
33 СБ 2012Г	САЛАТ "СТЕПНОЙ".	50	0,77	5,10	4,16	65,99	0,04	0,02	5,09		9,88	24,26	10,78					
321 СБ 2021	МЯСО ТУШЕННОЕ(С-2021)	35/35	9,16	21,27	3,72	243,40	0,33	0,10	2,25		11,78	112,03	21,15			1,24		
387 СБ 2021Г	РИС,ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ (2021).	130	3,34	3,79	33,95	183,42	0,04	0,03	1,40		17,47	73,46	24,78			0,63		
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			0,89		
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:			15,70	30,35	65,47	600,52	0,44	0,16	11,64		18,4	58,93	251,34	69,45		4,05		
Итого за день: 0,00 руб.			63,84	75,48	268,08	2032,01	1,27	2,61	260,16		5441,2	746,07	1240,93	270,57		20,16		

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

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 %)	47,57	38,05	35,72	38,77
Полдник (15 %)	16,59	14,22	9,38	11,70
Ужин (20 %)	29,07	50,58	25,08	33,36
Итого за день (100 %)	118,22	125,80	102,71	112,89

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

Директор  /Якун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.

ИП Яксун В.В.

"Согласовано"

День 6

Примерное Меню (3-7 лет)



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

105 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (2-й ВАРИАНТ)*	200/10	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 "ГЕРКУЛЕСА" УЖИДКАЯ	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

9 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ(СБ 2021),	80	1,28	4,88	6,59	77,31	0,02	0,02	20,24		33,70	24,82	11,49	0,47
134 СБ 2021Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ(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 "ТЕРМСКИЕ",	70	11,48	10,38	8,30	172,46	0,05	0,12	0,67	19,1	23,62	121,47	14,74	1,64
385 СБ 2021Г	РИС ОТВАРНОЙ(2021)	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	КОМПОТ 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:

22,30 25,18 96,91 709,07 0,24 0,30 42,69 70,2 165,26 342,21 89,26 5,28

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
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:

11,62 5,75 58,39 331,79 0,12 0,33 1,25 25,2 257,97 224,62 36,24 0,78

УЖИН

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Мг	Мг	
376 СБ	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	50,57			
2021Г		180			9,04	36,17			0,09						3,96	
457 СБ	ЧАЙ С САХАРОМ.(2018)	180														
2018Г																
123 СБ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01							5,00	
2012Г																
Итого по подменю:			22,82	18,22	38,13	411,08	0,25	0,25	27,73	38,8	61,91	272,58	67,93	4,20		
Итого за день:			0,00 руб.	69,81	65,05	268,19	1953,46	0,85	1,22	78,29	226,5	810,03	1168,47	271,19	15,47	

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

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:3,8

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 %)	41,30	41,97	37,13	39,39
Полдник (15 %)	21,52	9,58	22,37	18,43
Ужин (20 %)	42,26	30,37	14,61	22,84
Итого за день (100 %)	129,28	108,42	102,75	108,53

Директор  /Якун В.В./

Зав. производ / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.

ИП Якун 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	Мг	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	ЩИ 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)	70	10,12	4,15	10,50	120,15	0,08	0,11	0,47	24,4	48,54	147,88	30,94	0,68
79 СБ 2021Г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ДЛЯ ЗАПРАВКИ БЛЮД)2021	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,0	1,20	1,50	0,01	
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
487 СБ 2021Г	КОМПОТ 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.	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:

21,11 23,12 88,86 651,81 0,39 0,36 71,75 86,5 189,66 372,93 114,90 5,84

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

№ рещ.	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:	9,44	9,57	35,65	268,02	0,13	0,35	2,86	67,4	278,76	229,32	36,20		


УЖИН

72 СБ 2021Г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (1-й ВАР.2021)*	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	0,52	
327 СБ 2012Г	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	1,31	
440 СБ 2013г.	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	0,01	
630 СБ 2012Г	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,54	38,16			0,06		5,88	4,95	2,64	0,41	
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,41	
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	2,81	
Итого за день:			0,00 руб.	73,73	63,45	290,10	2042,72	0,85	1,46	93,41	355,3	1021,71	1236,89	257,61	13,4


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

СанПиН 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 %)	39,09	38,53	34,05	36,21
Полдник (15 %)	17,48	15,95	13,66	14,89
Ужин (20 %)	59,96	33,05	35,90	38,23
Итого за день (100 %)	136,54	105,75	111,15	113,48

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

Директор  / Якун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Амаева В

ИП Яксун В.В.

"Согласовано"

День 8

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
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

42 СБ 2021Г	САЛАТ КАРТОФ.С ЗЕЛЕНЬИМ ГОРОШКОМ (СБ 2021),	80	1,68	5,04	9,48	90,11	0,08	0,04	12,05		12,51	44,98	16,13	0,64
120 СБ 2021Г	УХА РЫБАЦКАЯ (2021).	180	4,89	1,78	11,21	80,65	0,11	0,09	14,75	18,8	27,98	104,58	29,30	0,98
422 СБ 2012Г	БИТОЧКИ ПРИПУШЕННЫЕ 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
176 СБ 2021Г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАР)2021,	150	3,96	4,59	20,37	140,22	0,15	0,14	40,41	11,7	77,37	112,82	48,16	1,43
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (2018)	200	0,68	0,28	19,64	96,72	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
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	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

26,30 20,98 91,64 676,70 0,47 0,46 268,48 54,9 179,97 415,91 120,87 5,53

ПОЛДНИК

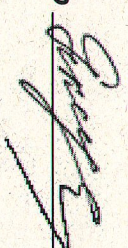
530 СБ 2012Г	КЕФИР*,	210	6,09	5,25	8,40	105,21	0,08	0,36	1,47	42,0	252,00	189,00	29,40	0,21
274 СБ 2004	БАРАНИКИ (40)	1ШТ	4,16	0,52	25,68	124,40	0,01	0,02	4,00		11,20	10,40	3,20	0,28

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg		
УЖИН															
			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												
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		
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	3,55	
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	
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: 25,26 51,68 57,36 798,74 0,89 0,48 40,43 47,7 153,02 425,00 107,57 5,60												
			Итого за день: 0,00 руб. 88,90 110,67 253,82 2393,35 1,69 2,23 321,81 554,8 919,67 1511,82 317,44 18,64												


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

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 %)	48,15	34,93	34,60	37,20
Полдник (15 %)	18,98	9,62	13,06	12,76
Ужин (20 %)	46,78	86,13	21,98	44,37
Итого за день (100 %)	164,07	184,42	96,74	132,57

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,2:2,8

Директор  /Якун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.

ИП Яксун В.В.

Примерное Меню (3-7 лет)

День 9



ЗАВТРАК

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				
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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Калорийн. ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Калорийн. ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
430 СБ 2021	МАРИНАД ОВОЩНОЙ БЕЗ ТОМАТА(2021)..	80	0,90	8,08	8,99	113,07	0,04	0,04	4,56		22,77	39,67	19,95	0,53
98 СБ 2021Г	СВЕКОЛЬНИК (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
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
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
495 СБ 2018Г	КОМПОТ 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 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:

24,53 27,58 92,98 723,86 0,45 1,78 47,61 6075,6 132,01 443,06 87,99 10,10

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Калорийн. ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
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
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:

12,56 5,69 56,24 326,44 0,14 0,33 1,41 23,2 258,61 232,69 38,59 0,77

УЖИН

N рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Калорийн. ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорий, ккал	Витамины, мг							Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg			
303 СБ	СУФЛЕ РЫБНОЕ.(СБ 2021)	70	10,49	5,05	2,30	96,97	0,08	0,15	0,53	46,8	54,22	167,38	32,86			
2021Г																
441/435	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, КАПУСТА	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		
СБ 2012Г	ТУШЕННАЯ.															
459 СБ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)	180/7	0,06	0,01	9,25	37,33			2,89		11,89	8,97	4,80	0,81		
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:			16,50	17,02	44,18	399,16	0,25	0,30	61,71	77,1	150,83	308,71	88,87	3,87		
Итого за день: 0,00 руб.			66,60	60,94	268,48	1903,05	1,09	2,75	128,26	6243,1	887,47	1354,87	282,18	20,17		

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 %)	45,43	45,97	35,62	40,21
Полдник (15 %)	23,26	9,48	21,55	18,14
Ужин (20 %)	30,56	28,37	16,93	22,18
Итого за день (100 %)	123,33	101,57	102,87	105,73

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

Директор  / Якун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Амаева В.

День 10

ИП Яксун В.В.

"Согласовано"

Примерное Меню (3-7 лет)



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
108 СБ 2012Г	ЗАВТРАК 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

57 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ,	80	0,68	4,09	2,07	49,21	0,02	0,02	4,40	18,44	22,40	10,64	0,48	
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	
476 СБ 2018.Г.	КИСЕЛЬ ИЗ СВ ЯБЛОК.(2018)	180	0,12	0,11	23,14	94,66	0,01	0,01	2,68	8,29	9,88	2,41	0,63	
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: 22,19 39,78 92,93 823,16 0,84 0,39 68,67 36,0 97,35 390,33 116,60 6,28											

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 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	
			Итого по подменю: 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	20,44	12,77	36,10	344,93	0,08	0,31	2,12	53,7	187,10	240,99	35,71	0,88						
2016Г	МОРКОВЬЮ,																			
493 СБ	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ.	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	8,4	61,40	43,80	6,80	0,04						
2012Г																				
630 СБ	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	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:			26,62	15,29	97,86	641,89	0,15	0,41	2,90	62,1	270,18	346,94	59,15	3,15						
Итого за день: 0,00 руб.			66,34	75,64	295,79	2146,94	1,26	1,41	79,69	211,9	833,86	1164,28	257,04	13,37						

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 %)	41,09	66,30	35,61	45,73
Полдник (15 %)	16,69	14,88	14,02	14,68
Ужин (20 %)	49,30	25,48	37,49	35,66
Итого за день (100 %)	122,85	126,07	113,33	119,27

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

Директор  Якун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Амаева В.Р.