

Индивидуальный предприниматель
Яксун Вероника Валерьевна

«Утверждено»:

ИП Яксун В.В.

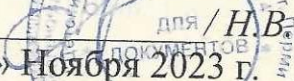

«07» Ноября 2023 г.



«Согласовано»:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад "Планета Здорово"» г. Пермь


«07» Ноября 2023 г.



Примерное десятидневное меню

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

Использована литература:

- «Сборник технологических нормативов, 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».

"Согласовано"



ИП Яксун В.В.

Примерное Меню (3-7 лет)

День 1

№ 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														
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,...	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														
3 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (СБ 2021)..	60	0,69	3,73	4,11	53,85	0,02	0,02	17,22		20,14	13,10	7,58	0,78
158 СБ 2012Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ,ГРЕНКАМИ	200/10	6,20	3,51	25,01	156,76	0,23	0,08	14,20	16,0	36,57	88,29	33,87	1,94
347 СБ 2021Г	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	12,02	12,06	9,97	196,52	0,06	0,11	0,71	13,4	26,16	115,74	14,88	1,25
263 СБ 2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,	130	4,15	5,78	18,64	143,23	0,14	0,07		26,0	11,74	99,55	65,22	2,22
17840891- 2016	КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ	200			18,40	73,60	0,03	0,03	2,01	0,0				
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			26,22	25,32	93,97	712,44	0,52	0,32	34,14	55,4	103,81	359,08	131,55	7,43
ПОЛДНИК														
29 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
35,564 СБ 2021г	ПИРОЖКИ,ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ(2021).	60	3,66	3,48	28,73	161,44	0,06	0,04	2,08	19,7	12,54	37,51	7,31	0,94
Итого по подменю:			9,46	8,48	38,33	269,44	0,14	0,34	4,68	59,7	252,54	217,51	35,31	1,14
УЖИН														
0 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ,	60	0,87	3,06	5,10	51,33	0,01	0,02	5,22					

№ 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	К
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	1,48
377 2021г/140	КАРТОФ. ПЮРЕ/МОРКОВЬ В МОЛ/СОУСЕ С З/ГОР.	80/50	2,97	5,39	15,28	122,10	0,12	0,12	15,73	29,8	54,03	87,48	30,86	0,90
459 СБ 2018Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)	180/7	0,06	0,01	9,25	37,33			2,89		11,89	8,97	4,80	0,81
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 23,82 19,74 45,44 455,61 0,28 0,38 24,99 105,6 156,82 411,77 105,51 4,22

Итого за день: 0,00 руб. 72,56 64,95 250,01 1887,64 1,10 1,40 69,77 298,5 854,99 1266,01 317,45 15,76

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

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	22,80	18,77	21,89	21,18
Второй завтрак (5 %)	1,39	0,25	5,80	3,83
Обед (35 %)	48,37	42,20	35,79	39,42
Полдник (15 %)	17,52	14,13	14,69	14,97
Ужин (20 %)	42,50	32,80	15,46	23,96
Итого за день (100 %)	132,57	108,15	93,62	103,36

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:3,4

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ.  / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.



ИП Яксун В.В.

Примерное Меню (3-7 лет)

День 2

№ 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														
107 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Н/Б (1-Й ВАР)	20/5	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02	0,01	0,42	20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
268 СБ 2021Г	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,,(СБ 2021)	200	19,40	24,45	5,00	318,23	0,13	0,72	1,08	370,1	178,33	333,51	27,90	3,46
508 СБ 2012Г	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	142,51	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
125 СБ 2012Г	БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,63		5,70	19,50	3,90	0,36

Итого по подмену: 26,82 32,48 55,84 624,79 0,22 0,90 3,43 410,1 313,47 477,16 61,15 4,89

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 подмену: 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	30,20	7,14
422 СБ 2012Г	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*	70	11,23	8,93	7,26	154,44	0,07	0,11	1,27	24,4	39,21	109,43	14,68	0,90
435 СБ 2012Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ,,*	150	3,63	5,15	15,53	125,19	0,07	0,09	78,74	27,2	92,62	67,50	34,11	1,29
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.	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.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подмену: 28,57 27,14 94,30 742,35 0,40 0,36 114,47 55,6 192,87 385,58 111,19 12,55

ПОЛДНИК

531 СБ 2012Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,0	248,00	190,00	30,00	0,20
530 СБ 2021Г	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ (СБ 2021),.	60	3,83	2,13	42,53	204,57	0,06	0,04	0,15	10,9	13,40	34,48	7,83	0,86

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	
Итого по подменю:			11,83	5,13	71,13	377,97	0,12	0,34	1,35	30,9	261,40	224,48	37,83	1,06

УЖИН

21 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (СБ 2021)..	60	0,70	3,65	6,71	63,17	0,03	0,04	2,69		14,62	29,66	20,44	0,39
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	1,39
369 СБ 2016	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ.,	50	0,98	2,25	6,76	51,37	0,01	0,04	0,33	13,8	31,04	25,05	3,85	0,07
457 СБ 2018Г	ЧАЙ С САХАРОМ (2018)	200			10,05	40,19			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
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: 30,15 16,25 68,58 548,34 0,15 0,46 3,69 96,2 268,44 387,62 69,52 3,32


Итого за день: 0,00 руб. 97,97 81,60 304,55 2363,95 0,94 2,09 137,94 592,9 1060,18 1491,34 293,19 25,12

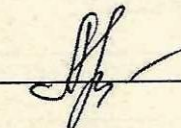
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	47,67	52,45	18,26	32,13
Второй завтрак (5 %)	1,11	1,00	5,63	3,92
Обед (35 %)	52,50	45,20	35,67	40,91
Полдник (15 %)	21,91	8,53	27,25	20,99
Ужин (20 %)	55,83	27,08	26,28	30,46
Итого за день (100 %)	179,02	134,27	113,09	128,42

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ.  / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.



ИП Яксун В.В.

День 3

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (2-Й ВАРИАНТ),,	20/10	4,06	3,19	10,28	86,70	0,03	0,04	0,49	23,0	93,80	72,00	7,60	0,33
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
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: 11,78 10,45 66,11 408,45 0,13 0,29 2,36 69,7 275,34 265,49 46,60 1,45

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

1 СБ 2021г	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ,(СБ 2021)	60	0,92	3,65	5,59	59,51	0,02	0,02	21,60		24,67	17,81	9,66	0,33
168 СБ 2012Г	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	1,72	2,47	13,62	83,93	0,08	0,06	13,88	12,0	17,78	51,96	21,77	0,73
408 СБ 2012Г	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ,	70/30	18,90	16,36	6,50	249,74	0,32	2,27	34,04	8471,5	26,17	334,22	20,08	7,18
432 СБ 2012Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	130	4,91	4,78	31,24	187,73	0,08	0,03		23,2	17,89	41,84	7,56	0,78
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
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: 29,95 27,56 95,31 753,50 0,54 2,41 69,88 8506,7 115,36 493,89 72,27 10,97

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 (40)	шт	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,0	11,60	36,00	8,00	0,84

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

Итого по подменю:

9,38 9,42 38,56 276,54 0,12 0,39 1,54 48,0 275,60 234,00 38,80 1,06

УЖИН

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	0,76
417 СБ 2012Г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ*	200	17,89	20,47	18,55	330,71	0,21	0,21	23,29	32,9	30,26	205,15	47,24	2,20
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.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			21,88	26,76	49,81	530,61	0,26	0,24	28,77	32,9	64,88	275,32	71,41	4,61

Итого за день: 0,00 руб.


73,99 74,39 269,99 2061,10 1,07 3,35 106,55 8657,3 745,18 1282,70 237,08 20,89

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

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	21,81	17,42	25,33	22,69
Второй завтрак (5 %)	1,85	0,33	7,74	5,11
Обед (35 %)	55,46	45,93	36,52	41,86
Полдник (15 %)	17,37	15,70	14,77	15,36
Ужин (20 %)	40,52	44,60	19,08	29,48
Итого за день (100 %)	137,02	123,98	103,44	114,51

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ.  / /

Калькулятор  / Амаева В.Р.



ИП Яксун В.В.

День 5

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	Mg	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
303 СБ 2016 г	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ (1-Й ВАР.)	70/40	10,98	18,40	12,13	258,00	0,07	0,13	2,24	77,2	49,80	130,13	18,24	12,40
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)	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	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:			21,58	29,51	90,36	729,42	0,26	0,31	226,95	107,8	145,22	281,36	71,66	16,03

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
535,564 СБ 2021г	ПИРОЖКИ,ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ(2021).	60	3,66	3,48	28,73	161,44	0,06	0,04	2,08	19,7	12,54	37,51	7,31	0,94
Итого по подменю:			11,66	6,48	57,33	334,84	0,12	0,34	3,28	39,7	260,54	227,51	37,31	1,14

УЖИН

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	
33 СБ 2012Г	САЛАТ "СТЕПНОЙ".	50	0,90	5,11	4,85	69,49	0,04	0,03	5,59		12,58	29,76	14,58	0,4
329 СБ 2021г.	БИГУС*(С-2021)	200	16,54	34,50	10,46	420,97	0,54	0,21	78,57		97,25	218,66	57,99	2,84
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: 19,87 39,80 38,95 598,17 0,61 0,25 87,06 129,63 290,01 85,31 5,09


Итого за день: 0,00 руб. 66,60 89,56 271,52 2185,48 1,27 1,28 335,13 222,7 813,43 1136,47 276,34 28,72


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

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	23,87	21,95	26,89	25,14
Второй завтрак (5 %)	1,11	1,00	5,63	3,92
Обед (35 %)	38,89	49,12	33,35	39,63
Полдник (15 %)	21,59	10,80	21,97	18,60
Ужин (20 %)	36,41	66,32	14,50	32,92
Итого за день (100 %)	121,87	149,18	102,33	120,22

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ.  / /

Калькулятор  / Амаева В.Р.

"Согласовано"



ИП Яксун В.В.

Примерное Меню (3-7 лет)

День 6

№ 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 (2-Й ВАРИАНТ),*	205/10	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" ЖИДКАЯ	180	6,52	7,63	26,77	202,62	0,17	0,19	1,38	39,2	145,64	188,31	50,76	1,15
507 СБ 2012Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	17,44	87,15	0,02	0,08	0,75	10,0	70,25	53,25	11,40	0,92
Итого по подменю:			12,07	15,70	54,56	409,52	0,22	0,32	2,62	92,2	310,89	315,06	69,76	2,41
2-ОЙ ЗАВТРАК														
532 СБ 2012Г	СОК ГРУШЕВЫЙ,.	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														
2 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ.*	80	1,09	8,12	4,82	97,82	0,03	0,03	22,92		28,77	24,86	14,82	0,74
176 СБ 2012Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,68	3,96	18,22	124,08	0,08	0,10	14,99	22,0	64,87	77,11	24,85	0,80
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
241 СБ 2021Г	РИС С ОВОЩАМИ (2021).	130	4,00	4,65	35,81	201,47	0,11	0,05	3,94		23,02	123,43	43,13	1,21
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:			22,76	27,43	97,53	733,00	0,31	0,32	46,12	41,1	153,35	382,63	108,28	6,15
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
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:			8,95	15,27	34,89	313,01	0,13	0,41	1,70	110,5	256,82	224,08	35,92	0,86
УЖИН														
14 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.(СБ	60	1,69	3,71	9,88	79,52	0,02	0,05	11,15					

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	
33 СБ 2012Г	САЛАТ "СТЕПНОЙ".	50	0,90	5,11	4,85	69,49	0,04	0,03	5,59		12,58	29,76	14,58	0,4
329 СБ 2021г.	БИГУС*(С-2021)	200	16,54	34,50	10,46	420,97	0,54	0,21	78,57		97,25	218,66	57,99	2,84
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: 19,87 39,80 38,95 598,17 0,61 0,25 87,06 129,63 290,01 85,31 5,09


Итого за день: 0,00 руб. 66,60 89,56 271,52 2185,48 1,27 1,28 335,13 222,7 813,43 1136,47 276,34 28,72


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

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	23,87	21,95	26,89	25,14
Второй завтрак (5 %)	1,11	1,00	5,63	3,92
Обед (35 %)	38,89	49,12	33,35	39,63
Полдник (15 %)	21,59	10,80	21,97	18,60
Ужин (20 %)	36,41	66,32	14,50	32,92
Итого за день (100 %)	121,87	149,18	102,33	120,22

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ.  / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	
354 СБ 2021г	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (2021)	200	14,64	7,01	34,43	260,39	0,39	1,41	55,23	4805,6	32,20	296,53	52,63	5,7
435 СБ 2013г.	СОУС МОЛОЧНЫЙ (1-Й ВАРИАНТ),.	30	1,04	1,86	2,81	32,33	0,02	0,05	0,39	12,0	37,74	28,97	4,51	0,06
457 СБ 2018Г	ЧАЙ С САХАРОМ.(2018)	180			9,04	36,17			0,09		9,09	7,43	3,96	0,77
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: 18,95 12,70 65,08 452,65 0,45 1,52 66,86 4817,6 125,68 402,39 90,68 8,78


Итого за день: 0,00 руб. 63,48 71,25 267,21 1977,18 1,13 2,59 120,30 5061,5 857,24 1334,66 310,64 20,30


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

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	22,35	26,17	20,90	22,75
Второй завтрак (5 %)	1,39	0,25	5,80	3,83
Обед (35 %)	40,85	45,63	35,95	39,68
Полдник (15 %)	16,44	25,45	13,21	17,27
Ужин (20 %)	35,09	21,17	24,93	25,15
Итого за день (100 %)	116,13	118,67	100,80	108,68

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ.  / /

Калькулятор  / Амаева В.Р.



День 7

ИП Яксун В.В.

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
104 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-Й ВАРИАНТ)	20/10	4,06	3,19	10,28	86,70	0,03	0,04	0,49	23,0	93,80	72,00	7,60	0,33
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
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:			12,41	10,06	60,31	382,96	0,20	0,31	2,43	67,2	312,22	345,66	48,83	1,31
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														
28 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (СБ 2021).	60	0,66	3,70	6,87	63,80	0,01	0,02	5,58		17,30	18,88	10,17	0,92
156 СБ 2012Г	ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,76	4,17	7,71	76,10	0,06	0,06	25,69	15,0	41,16	44,76	19,06	0,67
307 СБ 2018Г	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (2018),	90	12,82	5,17	13,21	150,91	0,10	0,13	0,52	30,1	54,66	184,22	38,86	0,87
377 СБ 2021Г	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(2021).	130	2,72	5,11	18,18	129,95	0,14	0,11	21,31	27,1	37,16	80,74	27,06	0,99
465 СБ 2012Г	СОУС ТОМАТНЫЙ.	30	0,26	1,11	1,91	18,76	0,01	0,01	0,81	6,0	2,11	3,19	1,21	0,07
517 СБ 2012Г	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА.	180	0,02	0,02	14,10	56,69			0,32		1,57	0,65	0,43	0,09
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
23 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:			22,86	19,72	90,58	634,21	0,38	0,35	54,23	78,2	166,56	379,64	107,39	4,67
ПОЛДНИК														
29 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ.,	210	6,09	5,25	10,08	113,40	0,08	0,32	2,73	42,0	252,00	189,00	29,40	0,21
74 СБ 2014	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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	
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	0,45

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	1,39
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	0,05
630 СБ 2012Г	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,54	38,16			0,06		5,88	4,95	2,64	0,49
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

Итого по подменю: 32,38 19,83 93,70 688,18 0,17 0,44 1,44 131,7 258,55 373,85 51,41 2,89


Итого за день: 0,00 руб. 78,50 55,98 295,05 2013,65 0,89 1,47 79,83 319,1 1024,53 1315,05 253,73 12,66

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

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	22,98	16,77	23,11	21,28
Второй завтрак (5 %)	1,11	1,00	5,63	3,92
Обед (35 %)	41,35	33,03	33,35	34,39
Полдник (15 %)	18,98	9,62	13,70	13,21
Ужин (20 %)	59,96	33,05	35,90	38,23
Итого за день (100 %)	144,39	93,47	111,69	111,03

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ.  / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.



ИП Якун В.В.

Примерное Меню (3-7 лет)

День 8

№ 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														
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,..	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														
2 СБ 2021Г	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(2021)..	70	0,90	3,61	4,20	53,81	0,03	0,03	18,03		36,38	24,02	13,81	0,75
120 СБ 2021Г	УХА РЫБАЦКАЯ (2021)	200	5,98	2,46	12,49	96,31	0,12	0,10	15,66	20,9	27,79	115,68	31,93	1,07
422 СБ 2012Г	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*	70	11,23	8,93	7,26	154,44	0,07	0,11	1,27	24,4	39,21	109,43	14,68	0,90
256 СБ 2021Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(2021)	130	4,90	4,34	31,23	183,77	0,08	0,02		20,8	13,33	40,76	7,29	0,75
196 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
22 СБ 012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
23 СБ 012Г	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:			26,79	19,90	93,58	676,17	0,35	0,34	234,96	66,1	137,61	327,49	78,91	4,94
ПОЛДНИК														
31 СБ 112Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ..	220	8,80	3,30	31,46	190,74	0,07	0,33	1,32	22,0	272,80	209,00	33,00	0,22
13 СБ 112Г	ПРЯНИКИ (30)	ШТ	1,17	9,18	18,75	162,30	0,01	0,01		0,6	4,80	10,80	3,00	0,45

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные ве...			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	
Итого по подменю:			9,97	12,48	50,21	353,04	0,08	0,34	1,32	22,6	277,60	219,80	36,00	0,6

УЖИН

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. 88,86 116,25 266,84 2493,25 1,56 2,07 283,14 546,6 888,21 1440,30 276,88 17,53

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

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	48,31	53,40	19,36	33,13
Второй завтрак (5 %)	1,39	0,25	5,80	3,83
Обед (35 %)	49,61	33,17	35,85	37,57
Полдник (15 %)	18,46	20,80	19,24	19,61
Ужин (20 %)	45,31	86,00	20,16	43,05
Итого за день (100 %)	163,09	193,62	100,42	137,19

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ.  / /

Калькулятор  /Амаева В.Р.



ИП Яксун В.В.

День 9

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (2-Й ВАРИАНТ),,	20/10	4,06	3,19	10,28	86,70	0,03	0,04	0,49	23,0	93,80	72,00	7,60	0,33
281 СБ 2012Г	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА"ЖИДКАЯ	180	6,52	7,63	26,77	202,62	0,17	0,19	1,38	39,2	145,64	188,31	50,76	1,15
507 СБ 2012Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	17,44	87,15	0,02	0,08	0,75	10,0	70,25	53,25	11,40	0,92
Итого по подменю:			12,03	12,07	54,49	376,47	0,22	0,31	2,62	72,2	309,69	313,56	69,76	2,40

2-ОЙ ЗАВТРАК														
126 СБ 2012Г	ЯБЛОКО (150)	ШТ	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:			0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

ОБЕД														
430 СБ 2021	МАРИНАД ОВОЩНОЙ БЕЗ ТОМАТА(2021)	100	1,24	10,11	11,21	141,73	0,05	0,05	6,95		29,77	50,34	25,34	0,65
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
382 СБ 2012Г	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,98	8,70	7,05	142,94	0,05	0,09	27,60	12,0	42,74	107,18	22,18	1,60
153 СБ 2021Г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ (СБ 2021).	130	2,63	5,89	20,38	145,55	0,15	0,08	24,98		29,59	83,90	30,06	1,31
410 СБ 2021г	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (2021),	30	0,98	7,11	2,32	77,24	0,01	0,04	0,63	51,0	27,41	20,71	3,28	0,11
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:			19,26	35,29	92,09	768,84	0,36	0,34	75,26	70,5	196,68	374,69	121,15	7,25

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	
22 СБ 2021Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(СБ 2021).	60	0,56	3,71	4,45	54,41	0,03	0,03	3,78		13,12	22,64	15,86	0,00
359 СБ 2021г	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ(СБ 2021)*	50/30	15,94	11,86	8,60	205,68	0,26	1,85	27,52	6856,4	26,93	278,15	17,44	5,85
241 СБ 2021Г	РИС С ОВОЩАМИ (2021).	130	4,00	4,65	35,81	201,47	0,11	0,05	3,94		23,02	123,43	43,13	1,21
506 СБ 2012Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,25	61,31			2,90		13,05	9,79	5,24	0,91
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 23,72 20,47 81,95 611,35 0,44 1,94 38,14 6856,4 85,32 476,41 91,67 9,89


Итого за день: 0,00 руб. 64,57 76,96 267,72 2037,79 1,18 3,04 132,55 7073,8 887,28 1408,67 330,25 23,47

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

СанПин Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	22,28	20,12	20,88	20,92
Второй завтрак (5 %)	1,11	1,00	5,63	3,92
Обед (35 %)	34,37	58,73	33,86	41,65
Полдник (15 %)	16,59	14,22	9,38	11,70
Ужин (20 %)	43,41	34,03	30,82	33,53
Итого за день (100 %)	117,76	128,10	100,57	111,72

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ.  / /

Калькулятор  / Амаева В.Р.

"Согласовано"

ИП Яксун В.В.

День 10

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														
108 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Н/Б (2-й ВАР.)	20/5	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02	0,01	0,42	20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
229 СБ 2021Г	КАША "ДРУЖБА"(2021).	180	4,78	6,02	25,53	176,09	0,09	0,15	1,19	36,3	116,23	127,51	27,89	0,53
515 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,26	17,37	87,02	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10
Итого по подменю:			7,77	11,49	53,25	348,56	0,13	0,24	2,26	66,3	181,68	187,01	37,49	0,88
2-ОЙ ЗАВТРАК														
532 СБ 2012Г	СОК ГРУШЕВЫЙ..	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
Итого по подменю:			0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00		10,50	10,50	6,00	2,10
ОБЕД														
1 СБ 2021г	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ,(СБ 2021)	60	0,92	3,65	5,59	59,51	0,02	0,02	21,60		24,67	17,81	9,66	0,33
168 СБ 2012Г	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	1,72	2,47	13,62	83,93	0,08	0,06	13,88	12,0	17,78	51,96	21,77	0,73
328 СБ 2021г	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С-2021)	200	16,43	32,81	34,52	500,14	0,69	0,28	46,71	24,0	41,14	266,09	72,58	3,52
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	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:			22,50	39,42	87,72	800,12	0,85	0,39	92,87	36,0	106,12	378,64	117,97	6,62
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
604 СБ 2012Г	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (40)	шт	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,0	11,60	36,00	8,00	0,84
Итого по подменю:			8,80	8,92	39,36	274,32	0,11	0,32	2,60	44,0	251,60	216,00	36,00	1,04
УЖИН														
73 СБ 2021Г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (2-Й ВАР.2021).	20/20	1,78	0,66	22,90	104,73	0,03	0,01	0,57		6,74	16,37	4,17	0,50

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	0,0
493 СБ 2012 Г	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ.	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
630 СБ 2012Г	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,54	38,16			0,06		5,88	4,95	2,64	0,49
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.,	45	3,56	0,27	20,07	99,54	0,05	0,01		10,35	47,70	11,25	1,40	

Итого по подменю: 27,22 15,40 99,71 652,96 0,17 0,41 2,95 62,1 271,47 353,81 60,57 3,31

Итого за день: 0,00 руб. 67,04 75,38 295,19 2144,96 1,28 1,38 103,68 208,4 821,37 1145,96 258,03 13,95

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

СанПиН Таблица 3	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	11,94	18,22	17,15	16,90
Второй завтрак (5 %)	1,39	0,25	5,80	3,83
Обед (35 %)	40,11	65,42	31,04	42,68
Полдник (15 %)	16,30	14,87	15,08	15,24
Ужин (20 %)	50,43	25,68	38,20	36,28
Итого за день (100 %)	120,17	124,43	107,28	114,94

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,2:4,3

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ.  / /

Калькулятор  / Амаева В.Р.