

ИП Яксун В.В.

День 3

МАДОУ "Детский сад "Компас" дети (3-7 лет)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | |
|-------------------|--------------------------------------|-------|---------------------|------|-------|-----------|------|------|--------------|--------|--------|--------------------------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | ккал | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| 180 СБ 2012Г | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 5,83 | 4,53 | 19,60 | 142,52 | 0,08 | 0,22 | 1,82 | 32,0 | 171,33 | 140,22 | 22,16 | 0,40 |
| 514 СБ 2012Г | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,90 | 2,51 | 19,77 | 113,32 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,0 | 120,45 | 90,00 | 14,00 | 0,15 |
| 125 СБ 2012Г | БАТОН | 30 | 2,49 | 0,42 | 15,72 | 76,50 | 0,03 | 0,01 | | | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| Итого по подменю: | | | 11,22 | 7,46 | 55,09 | 332,34 | 0,15 | 0,38 | 3,12 | 52,0 | 297,48 | 249,72 | 40,06 | 0,91 |

ЗАВТРАК

Итого по подменю:

2-ОЙ ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------|-----|------|------|-------|-------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| 532 СБ 2012Г | СОК ПОРЦ. | 100 | | | 11,50 | 46,00 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| 126 СБ 2012Г | МАНДАРИН. | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,05 | 0,02 | 30,40 | | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 |
| Итого по подменю: | | | 0,80 | 0,20 | 19,00 | 81,00 | 0,06 | 0,03 | 32,40 | | 35,00 | 20,60 | 12,80 | 1,48 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 120 СБ 2012Г | ПОМИДОР СВЕЖИЙ* | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,70 | 0,02 | 0,02 | 10,00 | | 5,60 | 10,40 | 8,00 | 0,36 |
| 157 СБ 2012Г | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 2,40 | 3,86 | 11,96 | 92,35 | 0,10 | 0,08 | 29,36 | 25,0 | 41,15 | 63,08 | 27,20 | 1,01 |
| 380 СБ 2012Г | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 200 | 24,39 | 22,67 | 33,39 | 434,87 | 0,12 | 0,21 | 2,25 | 20,0 | 23,43 | 293,89 | 53,66 | 3,71 |
| 526 СБ 2012Г | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,03 | 81,57 | | 0,01 | 0,30 | | 16,99 | 11,55 | 4,50 | 0,93 |
| 122 СБ 2012Г | ХЛЕБ "БЕЛАЯ БУХАНКА" | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 123 СБ 2012Г | ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ | 23 | 1,82 | 0,14 | 10,26 | 50,88 | 0,03 | 0,01 | | | 5,29 | 24,38 | 5,75 | 0,71 |
| Итого по подменю: | | | 32,65 | 27,19 | 96,58 | 764,77 | 0,31 | 0,34 | 41,91 | 45,0 | 100,46 | 429,30 | 104,71 | 7,16 |

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 530 СБ 2012Г | РЯЖЕНКА | 150 | 4,35 | 6,00 | 6,00 | 95,40 | 0,03 | 0,20 | 0,45 | 45,0 | 186,00 | 138,00 | 21,00 | 0,15 |
| 604 СБ 2012Г | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ. | 24 | 2,04 | 2,71 | 16,73 | 99,48 | 0,03 | 0,01 | | 15,6 | 9,84 | 20,88 | 3,60 | 0,24 |
| Итого по подменю: | | | 6,39 | 8,71 | 22,73 | 194,88 | 0,06 | 0,21 | 0,45 | 60,6 | 195,84 | 158,88 | 24,60 | 0,39 |

Итого по подменю:

УЖИН

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|--------|--------|--------------------------|---|--------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | В | Г |
| 69 СБ 2012Г | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 60 | 0,99 | 6,05 | 5,38 | 79,94 | 0,01 | 0,03 | 4,84 | | | | 24,84 | 27,96 | 14,13 | 0,92 |
| 345 СБ 2012Г | КНЕПЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ* | 70 | 10,42 | 1,33 | 4,02 | 70,07 | 0,08 | 0,11 | 0,56 | 14,9 | | | 50,36 | 163,64 | 35,41 | 0,60 |
| 212 СБ 2012Г | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ. | 150 | 3,96 | 11,38 | 14,07 | 175,04 | 0,10 | 0,16 | 22,18 | 58,5 | | | 101,10 | 109,74 | 36,28 | 0,88 |
| 507 СБ 2012Г | ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 200 | 1,45 | 1,25 | 14,44 | 74,83 | 0,02 | 0,08 | 0,65 | 10,0 | | | 60,42 | 45,04 | 7,03 | 0,09 |
| 122 СБ 2012Г | ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 123 СБ 2012Г | ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ | 23 | 1,82 | 0,14 | 10,26 | 50,88 | 0,03 | 0,01 | | | | | 5,29 | 24,38 | 5,75 | 0,71 |
| Итого по подменю: | | | 20,22 | 20,35 | 57,69 | 497,96 | 0,26 | 0,40 | 28,23 | 83,4 | | | 246,01 | 383,76 | 101,40 | 3,42 |
| Итого за день: 0,00 руб. | | | 71,28 | 63,91 | 251,09 | 1870,95 | 0,84 | 1,36 | 106,11 | 241,0 | | | 874,79 | 1242,26 | 283,57 | 13,36 |

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

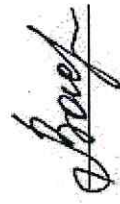
| СанПин Таблица 6 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 %) | 15,37 | 10,81 | 20,03 | 16,93 |
| Второй завтрак (5 %) | 1,10 | 0,29 | 6,91 | 4,13 |
| Обед (35 %) | 46,89 | 29,25 | 35,12 | 36,09 |
| Полдник (15 %) | 8,75 | 12,62 | 8,27 | 9,93 |
| Ужин (20 %) | 27,70 | 29,48 | 20,98 | 25,36 |
| Итого за день (85 - 105 %) | 99,81 | 82,45 | 91,31 | 92,44 |

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

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

 /Васильева Т.Ю./