

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № _____

_____ г.

Утверждаю:

И.о. директора МУП "Комбинат питания г. Иркутск"

" 30 "

2021



Основное меню приготавливаемых блюд (5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

День 1:

Неделя: первая

№ Репентур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>							
Сб.Москва 2017г. ТК №182**	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	1/170/5	175,00	198,15	3,50	7,31	29,59
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/190	190,00	42,93	2,30	2,05	3,82
Сб.Москва 2016г. ТК №7*	Бутерброд: батон с сыром порциями	1/25/10	35,00	106,92	2,32	4,40	14,51
			<i>400,00</i>	<i>348,00</i>	<i>8,12</i>	<i>13,76</i>	<i>47,92</i>
<i>2-й Завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/150	150,00	65,10	4,35	2,50	6,30
			<i>150,00</i>	<i>65,10</i>	<i>4,35</i>	<i>2,50</i>	<i>6,30</i>
<i>Обед</i>							
Сб.Пермь 2001 г.ТК №10*****	Салат из моркови с яблоками	1/60	60,00	76,82	0,54	6,10	4,94
Сб.Москва 2016г. ТК №63*,Сб.Пермь 2001 г.ТК №57*****	Борщ с картофелем со сметаной с мясными фрикадельками	1/160/12/12,5	184,5	93,00	4,30	4,48	8,87
Сб.Москва 2016г. ТК №299*	Шницель рубленый с маслом сливочным	1/70/5	75,00	166,80	4,33	11,96	10,46
Сб.Москва 2017г.ТК №302 **	Каша гречневая вязкая	1/130	130,00	126,06	3,97	4,34	17,78
Сб.Москва 2016г. ТК №394*	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	1/180	180,00	101,74	0,40	0,02	24,99
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			<i>679,50</i>	<i>637,82</i>	<i>13,84</i>	<i>27,50</i>	<i>83,74</i>
<i>Уплотненный полдник</i>							
ТТК №907, п/ф МУП КП	Сырники из творога с повидлом	2/60/30	150,00	215,48	13,03	2,40	35,44
Сб.Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,18	0,045	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	70,14	2,37	0,30	14,49
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,40	10,45
Промышленный выпуск	Булочка воздушная	1/50	50,0	169,50	4,00	4,70	27,80
			<i>510,00</i>	<i>502,30</i>	<i>19,85</i>	<i>7,80</i>	<i>88,18</i>
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	1/30	30,00	138,75	1,86	5,43	20,61
Сб.Москва 2016г. ТК №411*	Чай с сахаром	1/180	180,0	33,86	0,05	0,01	8,39
			<i>210,00</i>	<i>172,61</i>	<i>1,91</i>	<i>5,44</i>	<i>29,00</i>
				<i>1725,83</i>	<i>48,06</i>	<i>57,00</i>	<i>255,14</i>

День 2:

Неделя: первая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
Завтрак							
Сб.Москва 2017г. ТК №182**	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	1/170/5	175,00	107,92	2,82	3,44	16,42
Сб. Москва 2016г.ТК №416*	Какао с молоком натуральным	1/190	190,00	91,58	3,99	2,26	13,82
Сб.Москва 2016г. ТК №2*	Бутерброд: батон с повидлом и маслом сливочным	1/25/10/5	40,00	113,14	1,81	2,86	20,04
			<i>405,00</i>	<i>312,64</i>	<i>8,62</i>	<i>8,56</i>	<i>50,28</i>
2-й Завтрак							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (снежок)	1/150	150,00	114,75	4,05	3,75	16,20
			<i>150,00</i>	<i>114,75</i>	<i>4,05</i>	<i>3,75</i>	<i>16,20</i>
Обед							
ТТК №2134	Салат "Витаминка "	1/60	60,00	27,14	1,14	1,14	3,08
Сб.Москва 2016г.ТК №88*	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	1/180	180,0	75,40	1,9	2,04	12,33
Сб.Москва 2016г.ТК №290*	Мясо(свинина) тушёное с овощами в соусе	1/180	180,00	265,46	10,06	15,62	21,16
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/200	200,00	106,40	0,00	0,00	26,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			<i>670,00</i>	<i>547,80</i>	<i>13,43</i>	<i>19,40</i>	<i>79,87</i>
Уплотненный полдник							
Сб.Москва 2017г.ТК №7**	Горячий бутерброд с сыром и маслом	1/45	45,0	119,46	5,58	4,22	14,79
Сб.Москва 2016г.ТК №229*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/5	155,0	286,09	9,66	26,33	2,62
Сб. Пермь 2018г. №508*****	Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"	1/180	180,0	66,96	0,00	0,00	16,74
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	93,52	3,16	0,40	19,32
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (апельсин)	1/100	100,00	43,00	0,90	0,20	9,40
			<i>520,00</i>	<i>609,03</i>	<i>19,30</i>	<i>31,15</i>	<i>62,87</i>
Ужин							
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия (сушка)	1/30	30,00	101,52	3,21	0,36	21,36
Сб.Москва 2016г. ТК №419*	Молоко кипячёное	1/180	180,0	90,90	5,40	4,50	7,20
			<i>210,00</i>	<i>192,42</i>	<i>8,61</i>	<i>4,86</i>	<i>28,56</i>
				<i>1776,64</i>	<i>54,01</i>	<i>67,72</i>	<i>237,78</i>

День 3:

Неделя: первая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
Завтрак							
Сб.Москва 2016г.ТК №100*	Суп молочный с макаронными изделиями	1/175	175,00	127,08	5,03	4,56	16,48
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/190	190,00	42,93	2,30	2,05	3,82
Сб.Москва 2016г.ТК №1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/25/10	35,00	119,21	2,14	6,61	12,79
			400,00	289,22	9,47	13,22	33,09
2-й Завтрак							
Сб.Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипячёное	1/150	150,0	75,75	4,50	3,75	6,00
			150,0	75,75	4,50	3,75	6,00
Обед							
Сб.Москва 2016г.ТК №46*	Винегрет овощной	1/60	60,00	55,40	0,68	3,60	5,07
Сб.Москва 2016г.ТК №73*,Сб.Пермь 2001 г.ТК №57*****	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясными фрикадельками	1/160/12/12,5	184,5	130,65	4,06	6,45	14,09
ТТК №490, п/ф МУП КП	Котлета куриная "Петушок"	1/70	70,0	92,47	6,34	4,75	6,09
Сб.Москва 2016 г.ТК №218*	Макаронные изделия отварные	1/130	130,0	155,07	5,75	0,83	31,15
Сб.Москва 2016г. ТК №396*	Кисель из ягод (вишня)	1/180	180,00	101,94	0,12	0,04	25,27
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			674,50	608,93	17,25	16,27	98,37
Уплотненный полдник							
Сб.Москва 2004 г. ТК №576*****	Огурец свежий	1/60	60,0	6,78	0,42	0,06	1,14
Сб.Москва 2017 г. ТК №229**	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/80	80,0	77,48	7,80	3,96	2,66
Сб.Москва 2017г.ТК №305**	Рис прирушенный	1/130	130,00	173,24	3,16	3,72	31,78
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/200	200,00	106,40	0,00	0,00	26,60
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	93,52	3,16	0,40	19,32
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Плоды свежие (яблоко)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,40	10,45
			610,00	504,42	14,94	8,54	91,95
Ужин							
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
Сб.Москва 2016г. ТК №6*	Масло(порциями)	1/5	5,00	37,10	0,00	4,10	0,05
Сб.Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,18	0,045	0,00	0,00
			210,00	102,58	1,95	4,80	12,90
				1580,90	48,10	46,58	242,31

День 4:

Неделя: первая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
	<i>Завтрак</i>						
Сб.Пермь 2001г.№84*****	Каша "Дружба" с маслом сливочным	1/170/5	175,00	206,15	5,59	7,11	29,95
Сб.Москва 2016г. ТК №414*	Кофейный напиток	1/190	190,00	88,49	2,97	2,53	13,46
Сб.Москва 2016г. ТК №3*	Бутерброд: батон с маслом и сыром	1/25/10/10	45,00	139,08	4,73	6,88	14,56
			<i>410,00</i>		<i>13,29</i>	<i>16,52</i>	<i>57,97</i>
	<i>2-й Завтрак</i>						
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (биойогурт)	1/150	150,0	122,55	3,90	3,75	18,30
			<i>150,0</i>	<i>122,55</i>	<i>3,90</i>	<i>3,75</i>	<i>18,30</i>
	<i>Обед</i>						
Сб.Москва 2016г. ТК №16*	Салат "Летний "	1/60	60,00	46,44	0,73	3,12	3,86
Сб.Москва 2016 г.ТК №91*,Сб.Пермь 2001 г.ТК №57*****	Суп картофельный с клёпками и мисными фрикадельками	1/160/16/12,5	188,5	106,13	4,18	3,29	14,95
Сб.Москва 2016 г.ТК №91*,ТТК1007	Капуста тушеная с мясом	1/200	200,0	282,20	8,15	21,60	13,80
Сб.Москва 2016г. ТК №417*	Напиток из плодов шиповника	1/180	180,0	72,97	0,61	0,25	17,07
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			<i>678,50</i>	<i>581,14</i>	<i>13,97</i>	<i>28,86</i>	<i>66,38</i>
Сб.Москва 2016г. ТК №308*	Запеканка картофельная с мясом	1/150	150,0	209,40	6,75	9,20	24,90
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/190	190,00	42,93	2,30	2,05	3,82
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	93,52	3,16	0,40	19,32
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (банан)	1/100	100,00	96,00	1,50	0,50	21,38
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия(булочка слобная)	1/40	40,00	122,99	2,39	4,15	19,02
			<i>520,00</i>	<i>564,84</i>	<i>16,10</i>	<i>16,30</i>	<i>88,44</i>
	<i>Ужин</i>						
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (мармелад)	1/20	20,00	67,48	0,00	0,00	16,87
Сб.Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,18	0,045	0,00	0,00
			<i>225,00</i>	<i>132,96</i>	<i>1,95</i>	<i>0,70</i>	<i>29,72</i>
				<i>1835,21</i>	<i>49,21</i>	<i>66,13</i>	<i>260,81</i>

День 5:

Неделя: первая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>							
Сб.Пермь 2001г. ТК 91*****	Каша молочная жидкая кукурузная с маслом сливочным	1/170/5	175,00	207,89	6,35	6,89	30,12
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/190	190,00	42,93	2,30	2,05	3,82
Сб.Москва 2016г. ТК №2*	Бутерброд: батон с повидлом и маслом сливочным	1/25/10/5	40,00	113,14	1,81	2,86	20,04
			<i>405,00</i>	<i>363,96</i>	<i>10,46</i>	<i>11,80</i>	<i>53,98</i>
<i>2-й Завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/150	150,00	65,10	4,35	2,50	6,30
			<i>150,00</i>	<i>65,10</i>	<i>4,35</i>	<i>2,50</i>	<i>6,30</i>
<i>Обед</i>							
Сб.Москва 2004г. ТК №576*****	Помидор свежий	1/60	60,0	12,84	0,66	0,12	2,28
Сб.Пермь 2001 г.ТК №34***** , Сб.Пермь 2001 г.ТК №57*****	Свекольник со сметаной с мясными фрикадельками	1/160/12/12,5	184,5	118,12	4,21	3,76	16,86
ТТК №2009,п/ф МУП КП	Котлета рыбная (минтай)	1/70	70,0	102,66	8,2	2,10	12,78
Сб.Москва 2016г.ТК №339*	Пюре картофельное	1/150	150,00	147,68	3,07	4,80	23,05
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/200	200,00	106,40	0,00	0,00	26,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			<i>564,50</i>	<i>561,10</i>	<i>16,40</i>	<i>11,38</i>	<i>98,27</i>
<i>Уплотненный полдник</i>							
Сб. Москва 2016г.ТК №227*	Яйца вареные	1/50	50,00	78,55	6,35	5,75	0,35
ТТК №2054 п/ф МУП КП	Пудинг из творога со сгущенным молоком	1/130/20	150,00	323,32	8,98	16,88	33,87
Сб.Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,18	0,045	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	93,52	3,16	0,40	19,32
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,40	10,45
			<i>520,00</i>	<i>542,57</i>	<i>18,94</i>	<i>23,43</i>	<i>63,99</i>
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия (баранка)	1/50	50,00	155,05	5,20	0,65	32,10
Сб.Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипяченое	1/180	180,0	90,90	5,40	4,50	7,20
			<i>230,00</i>	<i>245,95</i>	<i>10,60</i>	<i>5,15</i>	<i>39,30</i>
				<i>1778,68</i>	<i>60,75</i>	<i>54,26</i>	<i>261,84</i>

День 6:

Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
	<i>Завтрак</i>						
Сб.Москва 2017г.ТК №181**	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/170/5	175,00	208,78	5,10	8,94	26,98
Сб.Москва 2016г. ТК № 413*	Чай с молоком и сахаром	1/190	190,00	97,31	3,36	2,95	14,33
Сб.Москва 2016г.ТК №1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/25/10	35,00	119,21	2,14	6,61	12,79
			<i>400,00</i>	<i>425,30</i>	<i>10,60</i>	<i>18,50</i>	<i>54,10</i>
	<i>2-й Завтрак</i>						
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (снежок)	1/150	150,00	114,75	4,05	3,75	16,20
			<i>150,00</i>	<i>114,75</i>	<i>4,05</i>	<i>3,75</i>	<i>16,20</i>
	<i>Обед</i>						
ТТК №562	Салат" Карусель"	1/60	60,00	57,10	1,52	3,02	5,96
Сб.Москва 2012г. ТК №87***	Суп картофельный с рыбными консервами	1/180	180,0	110,62	6,20	4,06	12,32
Сб.Москва 2016г. ТК №299*	Шницель рубленый	1/70	70,0	129,70	4,33	7,86	10,41
Сб.Москва 2016 г.ТК №224*	Рагу из овощей	1/150	150,0	321,83	15,19	12,95	36,13
Сб.Москва 2016г.ТК №394*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	180,00	101,74	0,40	0,02	24,99
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,0	44,04	0,18	0,36	10,02
			<i>670,00</i>	<i>765,03</i>	<i>27,82</i>	<i>28,27</i>	<i>99,83</i>
	<i>Уплотненный подшик</i>						
Сб.Москва 2016г.ТК №21*	Сал из белокочанной капусты	1/60	60,0	35,90	0,80	1,90	3,90
ТТК №490, пф МУП КП	Котлета куриная "Петушок"	1/70	70,0	92,47	6,34	4,75	6,09
Сб.Москва 2016 г. № 303**	Каша вязкая перловая	1/130	130,0	116,97	2,61	3,61	18,51
Сб. Пермь 2018г. №508*****	Напиток с витаминами и пребиотиками "Виташка"	1/190	190,0	70,68	0,00	0,00	17,67
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	70,14	2,37	0,30	14,49
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	20,0	29,36	0,12	0,24	6,68
			<i>500,00</i>	<i>415,52</i>	<i>12,24</i>	<i>10,80</i>	<i>67,34</i>
	<i>Ужин</i>						
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия(галеты)	1/30	30,00	118,30	2,90	3,10	19,70
Сб.Москва 2016 г. № 412**	Чай с лимоном	1/180	180,00	35,55	0,08	0,01	8,78
			<i>210,00</i>	<i>153,85</i>	<i>2,98</i>	<i>3,11</i>	<i>28,48</i>
			<i>1874,45</i>	<i>45,45</i>	<i>53,63</i>	<i>198,61</i>	

День 7:

Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>							
Сб. Москва 2017 г. №121*	Суп молочный с крупой (рисовой)	1/170/5	175,00	60,09	2,60	3,13	5,38
Сб. Москва 2016г. ТК №416*	Какао с молоком натуральным	1/190	190,00	91,58	3,99	2,26	13,82
Сб. Москва 2016г. ТК №7*	Бутерброд: батон с сыром порциями	1/25/10	35,00	106,92	2,32	4,40	14,51
			<i>400,00</i>	<i>258,59</i>	<i>8,91</i>	<i>9,79</i>	<i>33,71</i>
<i>2-й Завтрак</i>							
Сб. Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипячёное	1/150	150,0	75,75	4,50	3,75	6,00
			<i>150,0</i>	<i>75,75</i>	<i>4,50</i>	<i>3,75</i>	<i>6,00</i>
<i>Обед</i>							
Сб. 2017г. ТК №39*	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/60	60,00	105,94	3,66	3,82	14,23
Сб. Москва 2016г. ТК №73*, Сб. Пермь 2001 г. ТК №57* ****	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясными фрикадельками	1/160/12/12,5	184,5	128,94	4,06	6,26	14,09
ТТК №2068, п/ф МУП КП	Рыба запечённая "Золотая рыбка"	1/70	70,00	119,49	8,44	6,09	7,73
Сб. Москва 2017 г. ТК №31**	Картофель отварной	1/150	150,00	150,48	2,90	4,32	25,00
Сб. Москва 2016г. ТК №396*	Кисель из ягод (черная смородина)	1/180	180,00	93,32	0,15	0,08	23,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			<i>694,50</i>	<i>671,57</i>	<i>19,51</i>	<i>21,17</i>	<i>100,75</i>
<i>Уплотненный полдник</i>							
Сб. Москва 2016г. ТК №227*	Яйца вареные	1/50	50,00	78,55	6,35	5,75	0,35
Сб. Москва 2016г. ТК №426*	Вареники с творогом с маслом сливочным	1/150/5	155,0	210,94	12,61	4,26	30,54
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/200	200,00	95,76	0,00	0,00	23,94
Сб. Москва 2016г. ТК №386*	Плоды свежие (груша)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,30	10,68
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	93,52	3,16	0,40	19,32
			<i>545,00</i>	<i>525,77</i>	<i>22,52</i>	<i>10,71</i>	<i>84,83</i>
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
Сб. Москва 2016г. ТК №6*	Масло(порциями)	1/5	5,00	37,10	0,00	4,10	0,05
Сб. Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипячёное	1/180	180,0	90,90	5,40	4,50	7,20
			<i>210,00</i>	<i>193,30</i>	<i>7,30</i>	<i>9,30</i>	<i>20,10</i>
				<i>1724,98</i>	<i>62,74</i>	<i>54,72</i>	<i>245,39</i>

День 8:

Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>							
Сб.Москва 2017г. ТК №182**	Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	1/170/5	175,00	231,28	5,97	9,32	30,88
Сб.Москва 2016г. ТК №411*	Чай с сахаром	1/190	190,0	35,72	0,05	0,01	8,85
Сб.Москва 2016г. ТК №2*	Бутерброд: батон с повидлом и маслом сливочным	1/25/10/5	40,00	113,14	1,81	2,86	20,04
			405,00	380,14	7,83	12,19	59,77
<i>2-й Завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (биойогурт)	1/150	150,0	121,65	3,90	2,25	21,45
			150,0	121,65	3,90	2,25	21,45
<i>Обед</i>							
ТТК №2133	Салат из белокачанной капусты с огурцом	1/60	60,0	42,80	0,78	1,92	5,60
Сб.Москва 2016г.ТК №81*,Сб.Пермь 2001 г.ТК №57******	Суп картофельный с бобовыми с гречками и мясными фрикадельками	1/160/10/12,5	182,5	133,79	8,46	4,51	14,84
Сб.Пермь 2001 г.ТК №173******	Тефтели из говядины	1/70	70,0	148,78	3,67	8,42	14,58
Сб.Москва 2016г.ТК №372*	Соус сметанный	1/30	30,0	30,22	0,42	1,50	3,76
Сб.Москва 2016 г.ТК №218*	Макаронные изделия отварные	1/130	130,0	155,07	5,75	0,83	31,15
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/200	200,00	106,40	0,00	0,00	26,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			692,50	690,46	19,38	17,78	113,23
<i>Уплотненный полдник</i>							
Сб.Москва 2017г.ТК №7**	Горячий бутерброд с сыром и маслом	1/45	45,0	119,46	5,58	4,22	14,79
Сб.Москва 2016г.ТК №229*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/5	155,0	286,09	9,66	26,33	2,62
Сб.Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипячёное	1/180	180,0	90,90	5,40	4,50	7,20
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	93,52	3,16	0,40	19,32
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (банан)	1/100	100,00	96,00	1,50	0,50	21,38
			520,00	685,97	25,30	35,95	65,31
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия (баранка)	1/50	50,00	155,05	5,20	0,65	32,10
Сб.Москва 2016г. ТК №417*	Напиток из плодов шиповника	1/180	180,0	72,97	0,61	0,25	17,07
			230,00	228,02	5,81	0,90	49,17
				2106,24	62,22	69,07	308,93

День 9:

Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>							
ТТК№204	Каша молочная "Улыбка" с маслом сливочным	1/170/5	175,00	222,97	4,80	7,73	33,55
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/190	190,00	42,93	2,30	2,05	3,82
Сб.Москва 2016г. ТК №3*	Бутерброд: батон с маслом и сыром	1/25/10/10	45,00	139,08	4,73	6,88	14,56
			<i>410,00</i>	<i>404,98</i>	<i>11,83</i>	<i>16,66</i>	<i>51,93</i>
<i>2-й Завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/150	150,00	65,10	4,35	2,50	6,30
			<i>150,00</i>	<i>65,10</i>	<i>4,35</i>	<i>2,50</i>	<i>6,30</i>
<i>Обед</i>							
Сб.Пермь 2001г. ТК №9*****	Салат из моркови	1/60	60,0	71,24	0,67	4,00	8,14
Сб.Москва 2004г. ТК №111*****	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	1/170/12	182,0	101,56	3,0	3,12	15,42
Сб.Москва 2016г. ТК №292*	Жаркое по- домашнему из отварной свинины	1/200	200,0	283,14	4,58	15,02	32,41
Сб. Пермь 2018г. №508*****	Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"	1/180	180,0	66,96	0,00	0,00	16,74
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			<i>672,00</i>	<i>596,30</i>	<i>8,50</i>	<i>22,74</i>	<i>89,41</i>
<i>Уплотненный полдник</i>							
Сб.Москва 2016г. ТК №299*	Шницель рубленый	1/70	70,0	129,70	4,33	7,86	10,41
Сб.Москва 2016г. ТК №143*	Капуста тушеная	1/150	150,0	118,88	2,97	5,56	14,24
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха)	1/180	180,00	90,49	0,19	0,85	20,52
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	70,14	2,37	0,30	14,49
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (апельсин)	1/100	100,00	43,00	0,90	0,20	9,40
			<i>530,00</i>	<i>452,21</i>	<i>10,76</i>	<i>14,77</i>	<i>69,06</i>
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (мармелад)	1/20	20,00	67,48	0,00	0,00	16,87
Сб.Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,18	0,045	0,00	0,00
			<i>225,00</i>	<i>132,96</i>	<i>1,95</i>	<i>0,70</i>	<i>29,72</i>
				<i>1651,55</i>	<i>37,39</i>	<i>57,37</i>	<i>246,42</i>

День 10:

Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>							
Сб.Москва 2017г. ТК №182**	Каша жидкая молочная ячневая с маслом сливочным	1/170/5	175,00	232,61	5,81	8,73	32,70
Сб.Москва 2016г. ТК №414*	Кофейный напиток	1/190	190,00	88,49	2,97	2,53	13,46
Сб.Москва 2016г.ТК №1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/25/10	35,00	119,21	2,14	6,61	12,79
			<i>400,00</i>	<i>440,31</i>	<i>10,92</i>	<i>17,87</i>	<i>58,95</i>
<i>2-й Завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (снежок)	1/150	150,00	114,75	4,05	3,75	16,20
			<i>150,00</i>	<i>114,75</i>	<i>4,05</i>	<i>3,75</i>	<i>16,20</i>
<i>Обед</i>							
Сб.Москва 2016г.ТК №37*	Салат из свеклы с огурцами солеными	1/60	60,0	70,82	0,54	4,10	7,94
Сб.Москва 2016 г.ТК №83*, Сб.Пермь 2001 г.ТК №57*****	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/170/12,5	182,5	127,59	4,43	3,99	18,49
ТТК №2009,п/ф МУП КП	Котлета рыбная (минтай)	1/70	70,0	102,66	8,2	2,10	12,78
Сб.Москва 2016 г.ТК №224*	Рагу из овощей	1/150	150,0	321,83	15,19	12,95	36,13
Сб.Москва 2016г. ТК №396*	Кисель из ягод (вишня)	1/200	200,00	101,94	0,12	0,04	25,27
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			<i>712,50</i>	<i>798,24</i>	<i>28,74</i>	<i>23,78</i>	<i>117,31</i>
<i>Уплотненный полдник</i>							
ТТК №2054 п/ф МУП КП	Пудинг из творога со сгущенным молоком	1/130/20	150,00	323,32	8,98	16,88	33,87
Сб.Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,18	0,045	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	93,52	3,16	0,40	19,32
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,40	10,45
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия (сушка)	1/30	30,00	101,52	3,21	0,36	21,36
			<i>500,00</i>	<i>565,54</i>	<i>15,80</i>	<i>18,04</i>	<i>85,00</i>
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1/30	30,00	116,10	2,20	2,90	20,30
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/190	190,00	42,93	2,30	2,05	3,82
			<i>220,00</i>	<i>159,03</i>	<i>4,50</i>	<i>4,95</i>	<i>24,12</i>
				<i>2077,87</i>	<i>64,00</i>	<i>68,39</i>	<i>301,58</i>

Процентное соотношение		Энергетическая ценность Ккал	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
20%	Норма завтраки	360,00	10,80	12,00	52,20
	<i>Средняя за 10 дней завтрак</i>	365,69	10,01	13,89	50,17
5%	Норма 2-й завтрак	90,00	2,7	3,00	13,05
	<i>Средняя за 10 дней 2-й завтрак</i>	93,53	4,20	3,23	11,93
35%	Норма обед	630,00	18,90	21,00	91,35
	<i>Средняя за 10 дней обед</i>	645,84	17,88	21,72	94,72
30%	Норма Уплотненных полдников	540,00	16,20	18,00	78,30
	<i>Средняя за 10 дней Уплотненных полдников</i>	536,82	17,57	17,75	76,70
10%	Норма ужин	180,00	5,4	3,00	26,10
	<i>Средняя за 10 дней ужин</i>	171,37	4,75	3,99	29,11
	Итого за 10 дней норма	1800,00	54,00	60,00	261,00
	<i>Итого за 10 дней факт</i>	1813,24	54,42	60,57	262,61

** Сборник рецептур рецептур Москва 2017 г.

*** Организация питания в дошкольных образовательных учреждений, Москва 2012 г.

**** Химический состав и калорийность российских продуктов питания. Справочник. Москва 2012 г., Тутельян В.А.

***** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва 2004 г.

***** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь 2001г.

***** Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2018г.

Исполнитель: А.И.Наумова, Т.В.Гидёва