

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по Иркутской области

А.Н.Пережогин

Согласовано:

Заведующая МБДОУ № 158

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания"
г. Иркутска
В.Е.Беляев

2018г.

Примерное циклическое меню для воспитанников МБДОУ
старших возрастных групп с 2 до 3 лет (Догоотовочные)
(с 12-ти часовым пребыванием)
Весна-Лето

День 1:
Неделя: первая
Сезон: Весна-Лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
	Завтрак							
Сб.Пермь2001г. ТК №98	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	1/155/5	160,00	164,00	4,0	5,20	25,40	0,50
Сб.Пермь2001г. ТК №263	Чай с сахаром	1/150	150,00	28,00	0,1	0,01	6,99	0,01
Сб.Москва 2012г. ТК №1	Бутерброд:батон с маслом сливочным	1/30/10	40,00	133,90	1,8	9,08	20,04	0,00
			350,00	325,90	5,90	14,29	52,43	0,51
	2-й Завтрак							
Сб.Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
			100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
	Обед							
Сб.Москва 2003г. ТК №31	Салат "Пёстрый"	1/30	30,00	29,40	0,4	0,38	1,50	3,90
Сб.Пермь 2001г.ТК №35,п/ф "МУП КП" ТТК №1005-16	Суп из овощей со сметаной и мясными фрикадельками	1/150/12,5/10	162,0	73,55	1,40	3,77	7,82	2,90
П/ф МУП КП, ТТК №510	Котлета "Нежная"с соусом томатным	1/70/20	90,00	183,15	11,60	12,30	6,90	0,00
Сб.Москва 2004г,табл 510	Каша гречневая вязкая	1/90	90,00	111,60	3,40	5,10	17,00	0,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №241	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,00	85,34	0,42	0,00	20,91	0,00
	Хлеб ржаной	1/20	20,00	40	2,7	0,52	15,9	0
			542,00	523,04	19,90	22,07	70,03	6,80
	Полдник							
Сб.Пермь 2001г.ТК №255	Молоко кипячёное	1/150	150,00	87,90	4,20	4,10	7,03	1,90
	Кондитерское изделие (Пряник глазированный)	1/50	50,00	173,00	3,20	1,05	37,80	0,00
			200,00	260,90	7,40	5,15	44,83	1,90
	Ужин							
ТТК №907/1-17 ,сб.Москва 2016г ТК №379	Сырники из творога с соусом ягодным	2/60/20	140,00	360,00	24,75	8,23	43,06	0,44
Сб.Пермь 2001г. ТК №251	Чай без сахара	1/150	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
	Фрукт (яблоко)	1/75	75,00	33,15	0,30	0,30	7,35	7,50
			405,00	487,75	28,25	8,93	69,73	7,94
				1640,29	61,95	50,44	247,12	19,15

Главный специалист-эксперт управления
по вопросам Роспотребнадзора и санитарно-эпидемиологического
надзора по Иркутской области
Иркутск
Щекина О.Р.

День 2:
Неделя: первая

№ Репентур	Сезон: Весна-Лето Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
	Завтрак							
Сб. Пермь 2001г. ТК №99	Каша ячневая с маслом сливочным	1/155/5	160,00	206,00	6,20	5,50	32,00	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №253	Кофейный напиток	1/150	150,00	94,50	2,20	2,55	15,77	0,72
Сб. Пермь 2012г. ТК №3	Бутерброд: батон с сыром	1/30/10	40,00	123,50	4,20	3,50	24,50	0,07
			350,00	424,00	12,60	11,55	72,27	0,79
	2-завтрак							
Сб. Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
			100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
	Обед							
Сб. Москва 2004г. ТК №612	Маринад овощной	1/30	30,00	42,60	0,27	3,06	3,00	0,90
Сб. Пермь 2001г. ТК №33	Рассольник "Ленинградский" со сметаной на мясном бульоне	1/150/10	160,00	92,06	0,60	6,90	19,80	5,50
Сб. Пермь 2001г. ТК №153	Жаркое по-домашнему из отварной говядины	1/170	170,00	302,80	19,10	28,30	21,80	13,03
Сб. Пермь 2001г. ТК №233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/150	150,00	87,14	1,10	0,00	21,76	3,15
	Хлеб ржаной	1/30	30,00	60,00	4,05	0,78	23,85	0,00
			540,00	584,60	25,12	39,04	90,21	22,58
	Полдник							
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/160	160,00	124,80	3,70	3,30	17,60	1,10
	Булочка (сдобная с повидлом) ИХЗ	1/45	45,00	153,00	3,6	4,20	37,80	0,00
			205,00	277,80	7,30	7,50	55,40	1,10
	Ужин							
Сб. Москва 2004г. ТК №719	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/140/5	145,00	402,30	14,05	23,30	31,30	0,46
Сб. Пермь 2001г. ТК №261	Чай с молоком и сахаром	1/150	150,00	69,70	1,05	1,70	13,75	0,39
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,2	0,40	19,32	0,00
	Фрукт (банан)	1/75	75,00	70,15	0,3	0,30	80,21	7,50
			410,00	636,75	18,60	25,70	144,58	8,35
				1965,85	64,12	83,79	372,56	34,82

Секретарь: *Людмила О.А.*

День 3:
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон: Весна-Лето Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
	Завтрак							
Сб. Пермь 2001г. ТК №90	Каша манная с маслом сливочным	1/145/5	150,00	172,90	4,80	6,05	24,20	8,90
ТТК №721-15	Чай с молоком без сахара	1/150	150,00	65,38	2,00	1,73	9,95	0,36
Сб. Москва 2012г. ТК №1, ТК №3	Бутерброд :батон с маслом сливочным и сыром	1/30/10/10	50,00	146,70	4,70	7,48	19,60	0,07
			350,00	384,98	11,50	15,26	53,75	9,33
	2-й Завтрак							
	Фрукт(апельсин)	1/75	75,00	62,00	0,60	0,09	14,50	39,30
			75,00	62,00	0,60	0,09	14,50	39,30
	Обед							
Сб. Москва 2004г. ТК №25	Салат "Степной"	1/30	30,00	38,77	0,37	2,90	2,40	1,68
Сб. Пермь 2001г. ТК №34, п/ф "МУП КП" ТТК №1005-16	Свекольник со сметаной и мясными фрикадельками	1/150/12,5/10	172,00	72,07	1,30	4,30	6,90	8,50
ПФ МУП КП, ТТК №490-16	Котлета куриная "Петушок" с соусом белым основным	1/70/20	80,00	117,00	7,20	5,10	10,29	0,40
Сб. Пермь 2001г. ТК №194	Макаронные изделия отварные	1/85	85,00	126,50	3,24	3,15	21,15	0,00
ТТК № 710	Напиток из свежемороженой ягоды(брусника)	1/150	150,00	66,40	0,08	0,00	17,50	1,69
	Хлеб ржаной	1/30	30,00	60,00	4,05	0,78	23,8	0
			547,00	480,74	16,24	16,23	82,04	12,27
	Полдник							
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток(йогурт)	1/150	150,00	84,30	4,20	4,80	6,10	1,05
	Кондитерское изделие(печенье сахарное)	1/50	50,00	235,50	3,75	4,90	37,20	0,00
			200,00	319,80	7,95	9,70	43,30	1,05
	Ужин							
Сб. Пермь 2001г. ТК №144	Рыба(горбуша) тушёная с овощами	1/60/20	80,00	114,50	10,30	5,70	5,30	2,10
Сб. Пермь 2001г. ТК №204	Картофель отварной	1/130	130,00	170,30	2,20	5,30	19,80	4,70
Сб. Пермь 2001г. ТК №260	Чай с сахаром и лимоном	1/150	150,00	46,20	0,1	0,01	11,40	2,30
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,2	0,40	19,32	0,00
			400,00	425,60	15,75	11,41	55,82	9,10
				1673,12	44,09	42,99	206,11	70,00

Итого за период: 30.09.2012 - 06.10.2012
 Сумма: 1673,12 руб.
 Подпись: *Гришина О.В.*
 Подпись: *Гришина О.В.*

День 4:
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон:Весна-Лето Наименование блюда	Выход	Объемы приемов лиши	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб.Пермь 2001г. ТК №93	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	1/155/5	160,00	161,00	4,90	6,90	19,90	0,72
Сб.Пермь 2001г. ТК №264	Чай без сахара	1/150	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сб.Москва 2012г. ТК №5	Бутерброд: батон с повидлом	1/30/10	40,00	128,30	2,80	1,12	32,50	0,06
			350,00	289,30	7,70	8,02	52,40	0,78
2-й Завтрак								
Сб.Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,5	0,00	10,10	2,00
			100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
Обед								
Сб.Москва 2003г. ТК №21	Салат "Здоровье"	1/30	30,00	59,00	0,45	5,70	1,95	2,02
Сб.Москва 2012г. ТК №87	Суп картофельный из консерв рыбных	1/150	150,00	100,30	5,20	5,04	8,60	5,50
ПФ МУП КП, ТТК №520-17	Котлета "Вкусная" с маслом сливочным	1/70/5	75,00	190,00	10,92	10,64	18,10	4,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №77	Рагу из овощей	1/100	100,00	116,50	1,80	7,20	11,00	5,62
Сб.Пермь 2001г. ТК №239	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	1/150	150,00	68,98	0,22	0,00	16,98	0,41
	Хлеб ржаной	1/30	30,00	60	4,05	0,78	23,8	0,00
			535,00	594,78	22,64	29,36	80,43	17,55
Полдник								
Сб.Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток(кефир без сахара)	1/160	160,00	124,80	3,70	3,30	17,60	1,10
	Булочка ("Иркутская" с сахаром) ИХЗ	1/45	45,00	153,00	3,60	4,20	37,80	0,00
			205,00	277,80	7,30	7,50	55,40	1,10
Ужин								
ТТК №821-17С.П/Ф МУП КП, Сб.Москва 2016г, ТК №379	Пудинг из творога с соусом ягодным	1/120/30	150,00	305,80	17,40	13,10	28,80	0,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №263	Чай с сахаром	1/150	150,00	28,00	0,10	0,01	6,99	0,11
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
	Фрукт(яблоко)	1/75	75,00	33,15	0,3	0,30	7,35	0,75
			415,00	461,55	21,00	13,81	62,46	0,86
				1666,13	59,14	51,19	205,39	22,29

Главный санитарный эксперт государственного
управления Роспотребнадзора по Иркутской области
Роспотребнадзор по Иркутской области
подпись *Лавров*
Ф.И.О. *Щекина О.В.*

День 5:
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон:Весна-Лето Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
	Завтрак							
Сб.Пермь 2001г. ТК №91	Каша пшеничная с маслом сливочным	1/155/5	160,00	190,00	6,70	5,80	27,50	0,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №248	Какао с молоком	1/150	150,00	115,40	2,80	2,90	19,40	0,20
Сб.Москва 2012г. ТК №3	Бутерброд:батон с сыром	1/30/10	40,00	123,50	4,20	3,50	24,50	0,07
			350,00	428,90	13,70	12,20	71,40	0,27
	2-й Завтрак							
	Фрукт(банан)	1/75	75,00	70,00	0,30	0,30	60,00	7,50
			75,00	70,00	0,30	0,30	60,00	7,50
	Обед							
Сб.Москва 2012г. ТК №23	Салат картофельный с консервированным огурцом	1/30	30,00	25,98	0,41	1,55	2,55	3,60
Сб.Пермь 2001г. ТК №25	Борщ с капустой со сметаной на мясном бульоне	1/150/10	160,00	65,93	1,20	4,00	6,36	7,85
Сб.Пермь 2001г. ТК №163	Плов из отварной говядины	1/170	170,00	335,00	20,50	17,50	28,60	0,43
Сб.Пермь 2001г. ТК №239	Компот из плодов или ягод сушёных(изюм)	1/150	150,00	68,98	0,22	0,00	16,98	0,41
	Хлеб ржаной	1/30	30,00	60	4,05	0,78	23,85	0
			540,00	555,89	26,38	23,83	78,34	12,29
	Подник							
Сб.Пермь 2001г. ТК №255	Молоко кипячёное	1/150	150,00	87,90	4,20	4,70	7,03	1,90
	Булочка ИХЗ "Славная"	1/75	75,00	255,00	6,00	7,05	62,55	0,00
			225,00	342,90	10,20	11,75	69,58	1,90
	Ужин							
Сб.Москва 2004г. ТК №101	Кукуруза консервированная т/о	1/40	40,00	23,20	0,90	0,16	4,48	1,92
Сб.Пермь 2001г. ТК №110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/155/5	160,00	288,00	16,90	26,50	4,40	0,23
Сб.Пермь 2001г. ТК №261	Чай с молоком и сахаром	1/150	150,00	69,70	1,05	1,70	13,75	0,39
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,2	0,40	19,32	11,53
	Печенье овсяное	1/30	30,00	131,00	1,9	4,30	21,50	0,00
			420,00	606,50	23,95	33,06	63,45	14,07
			2004,19	74,53	81,14	342,77	36,03	

Уполномоченный специалист
по организации питания
подпись: *Шуваев*
ИТО: *Щемелев О.А.*

День 6:
Неделя: вторая

№ Ресентур	Весна-Лето Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
	Завтрак							
Сб.Пермь 2001г. ТК №44	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	150,00	116,70	4,60	4,40	14,79	0,60
Сб.Пермь 2001г. ТК №260	Чай с сахаром и лимоном	1/160	160,00	49,30	0,05	0,01	12,20	2,50
Сб.Пермь 2012г. ТК №1	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	40,00	136,00	2,45	7,55	14,62	0,00
			350,00	302,00	7,10	11,96	41,61	3,10
	2-й Завтрак							
	Фрукт(груша)	1/75	75,00	35,20	0,3	0,20	7,70	3,80
			75,00	35,20	0,30	0,20	7,70	3,80
	Обед							
Сб.Москва 2011г. ТК №2/1	Салат из зеленого горошка с яйцом отварным	1/30	30,00	28,20	0,50	2,04	0,39	0,90
Сб.Пермь 2001г. ТК №56, п/ф "МУП КП "ТТК 1005-16	Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками	1/150/12,5/10	172,50	125,80	2,40	6,78	7,88	18,60
ПФ МУП КП ТТК №2006-18	Котлета рыбная "Рыбачья" с соусом белым основным	1/70/20	90,00	94,40	8,02	5,27	3,96	4,50
Сб.Пермь 2001г. ТК №206	Картофельное пюре	1/90	90,00	68,70	1,40	10,00	15,53	1,80
Сб.Пермь 2001г. ТК №233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/150	150,00	87,14	1,10	0,0	21,76	3,15
	Хлеб ржаной	1/20	20,00	40	2,7	0,52	15,9	0
			552,50	444,24	16,12	24,09	65,42	28,95
	Полдник							
Сб.Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (снежок)	1/160	160,00	124,80	3,70	3,30	17,60	1,10
	Булочка ИХЗ (с посыпкой)	1/45	45,00	153,00	3,60	4,20	37,80	0,00
			205,00	277,80	7,30	7,50	55,40	1,10
	Ужин							
ПФ МУП КП ТТК №7-17	Тефтели куриная "Лунтик" с соусом томатным	1/70/20	90,00	186,09	11,02	12,45	7,52	0,06
Сб.Москва 2012г. Табл 510	Каша гречневая вязкая	1/120	120,00	124,00	3,80	5,70	18,80	0,00
ТТК №721-15	Чай с молоком без сахара	1/150	150,00	65,38	2,0	1,73	9,80	0,36
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,2	0,40	19,32	0,00
			400,00	470,07	20,02	20,28	55,44	0,42
				1529,31	43,54	56,53	170,17	36,27

Итого: 1529,31 ккал, 43,54 г Б, 56,53 г Ж, 170,17 г У, 36,27 г С

Подпись: *Шуруп*

С/О: *Иванов О.И.*

День 7:
Неделя: вторая

№ Репентур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб.Пермь 2001г. ТК №90	Каша манная с маслом сливочным	1/155/5	160,00	184,00	5,10	6,40	25,80	9,50
Сб.Пермь 2001г. ТК №253	Кофейный напиток с молоком	1/150	150,00	94,95	2,20	2,55	15,77	0,72
Сб.Москва 2012г. ТК №5	Бутерброд: батон с повидлом	1/30/10	40,00	128,30	2,80	1,12	32,50	0,06
			350,00	407,25	10,10	10,07	74,07	10,28
2-й Завтрак								
Сб.Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
			100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
Обед								
Сб.Москва 2004г. ТК №576	Огурец свежий	1/30	30,00	4,50	0,24	0,23	0,84	3,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №37,п/ф "МУП КП " ТТК №1005-16	Суп картофельный с клецками и мясными фрикадельками	1/150/12,5/12,5	175,00	117,04	6,50	5,20	10,40	10,60
П/ф" МУП КП" ТТК №510	Котлета "Нежная" с маслом сливочным	1/70/5	75,00	274,80	22,00	20,60	10,41	0,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №108	Пюре из гороха с маслом сливочным	1/85/5	90,00	160,00	7,04	2,50	24,80	0,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №241	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,00	85,34	0,42	0	20,91	0,00
	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45	3	0,58	17,8	0,00
			550,00	641,68	36,20	28,53	67,36	13,60
Полдник								
Сб.Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток(кефир)	1/150	150,00	117,00	3,50	3,00	16,50	1,05
	Кондитерское изделие (вафли)	1/50	50,00	281,25	2,10	15,80	33,00	0,00
			200,00	398,25	5,60	18,80	49,50	1,05
Ужин								
П/ф" МУП КП"ТТК №819	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/120/20	140,00	466,00	20,90	5,23	34,27	5,83
Сб.Пермь 2001г. ТК №251	Чай без сахара	1/180	180,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
	Фрукт (яблоко)	1/50	50,00	22,10	0,2	0,20	4,90	0,50
			410,00	582,70	24,10	5,63	53,59	5,83
				2115,28	77,00	63,03	264,72	34,76

Государственный центральный архив
Государственный архив области
Государственный архив по Иркутской области
подпись _____
Ирина О.Ж.

День 8:
Неделя: вторая
Сезон: Весна-Лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб.Пермь 2001г. ТК №84	Каша "Дружба" с маслом сливочным	1/155/5	160,00	188,40	5,20	6,50	27,30	0,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №263	Чай с сахаром	1/150	150,00	28,00	0,10	0,01	6,99	0,01
Сб.Москва 2012г. ТК №3	Бутерброд: батон с сыром	1/30/10	40,00	123,50	4,20	3,50	24,50	0,06
			350,00	339,90	9,50	10,01	58,79	0,07
2-й Завтрак								
Сб.Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
			350,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
Обед								
Сб.Пермь 2001г. ТК №1	Винегрет овощной	1/30	30,00	39,00	0,30	3,04	6,07	3,30
Сб.Пермь 2001г. ТК №42	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне со сметаной	1/150/10	160,00	92,06	0,60	6,90	19,80	5,50
Сб.Пермь 2001г. ТК №152	Гуляш из отварной говядины	1/70	70,00	269,00	19,10	20,50	4,60	0,70
Сб.Пермь 2001г. ТК №194	Макаронные изделия отварные	1/100	100,00	141,00	3,70	3,50	23,50	0,00
ТТК № 710	Напиток из свежемороженной ягоды (смородина)	1/150	150,00	66,30	0,25	0,00	17,50	1,40
	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,0	0,58	17,8	0,00
			540,00	652,36	26,95	34,52	89,27	10,90
Полдник								
Сб.Пермь 2001г. ТК №255	Молоко кипячёное	1/150	150,00	87,90	4,20	4,70	7,03	1,90
	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	1/50	50,00	218,50	3,30	7,20	35,90	0,00
			200,00	306,40	7,50	11,90	42,93	1,90
Ужин								
Сб.Москва 2004г. ТК №101	Огурец консервированный	1/40	40,00	47,60	0,50	2,00	1,80	1,70
Сб.Пермь 2001г. ТК №110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/125/5	130,00	224,00	13,60	20,60	3,40	0,18
Сб.Пермь 2001г. ТК №261	Чай с молоком и сахаром	1/150	150,00	69,70	1,05	1,70	13,75	0,39
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,2	0,40	19,32	0,00
	Фрукт (банан)	1/75	75,00	70,15	0,3	0,30	80,21	7,50
			435,00	506,05	18,35	24,70	38,27	2,27
				1847,41	62,80	69,23	239,36	15,24

Государственный бюджет Республики Беларусь на 2010 год
распределен по трем годам: 2010, 2011, 2012
Государственный бюджет Республики Беларусь на 2010 год
подпись *Луцкевич*
Итого *Щекина О.Н.*

День 9:
Неделя: вторая
Сезон: Весна-Лето

№ Репентур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб.Пермь 2001г. ТК №96	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	1/155/5	160,00	177,20	4,70	6,00	26,60	0,48
Сб.Пермь 2001г. ТК №248	Какао с молоком	1/150	150,00	115,40	2,80	2,90	19,40	0,20
Сб.Москва 2012г. ТК №1	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	40,00	136,00	2,5	7,55	14,62	0,00
			350,00	428,60	9,95	16,45	60,62	0,68
2-й Завтрак								
Сб.Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
			100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
Обед								
ТТК №552-16	Салат "Мозайка"	1/30	30,00	36,45	0,50	2,60	2,70	2,70
Сб.Пермь 2001г. ТК №38, п/ф "МУП КП " ТТК №1005-16	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	1/150/12,5	162,5	103,20	3,08	2,50	8,90	0,09
ПФ МУП КП, ТТК №490-16	Котлета куриная "Петушок" с маслом сливочным	1/70/5	80,00	117,00	7,20	5,10	10,29	0,40
Сб.Пермь 2001г. ТК №200	Капуста тушеная	1/85	85,00	74,00	1,90	2,70	11,40	13,90
Сб.Пермь 2001г. ТК №239	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	1/150	150,00	68,98	0,22	0,00	16,98	0,41
	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,0	0,58	17,8	0,00
			537,50	444,63	15,90	13,48	68,07	17,50
Полдник								
Сб.Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (йогурт)	1/150	150,00	84,30	4,20	4,80	6,10	1,05
	Булочка ИХЗ "Славная"	1/75	75,00	255,50	3,75	4,90	37,20	0,00
			225,00	339,80	7,95	9,70	43,30	1,05
Ужин								
Сб.Москва 2004г. ТК №572	Помидор свежий	1/40	40,00	1,00	1,10	0,20	3,80	25,00
Сб.Москва 2012г. ТК №284, сб.Москва 2016, ТК №367	Тефтели из печени с гречкой с соусом томатным с овощами	2/60/30	150,00	127,20	10,80	7,36	6,88	10,16
Сб.Пермь 2001г. ТК №256	Напиток из плодов шиповника	1/150	150,00	28,06	0,4	0,00	12,50	96,00
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,2	0,40	19,32	0,00
	Фрукт(груша)	1/50	50,00	23,50	0,2	0,15	5,20	2,50
			430,00	274,36	15,50	7,96	42,50	131,16
				1530,09	41,85	37,89	181,29	151,34

Исполнитель: _____
 Проверен: _____
 Дата: _____
 Подпись: _____
 Инициалы: _____

День 10:
Неделя: вторая
Сезон: Весна-Лето

№ Репентур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г. ТК №96	Каша "Геркулес" овсяная с маслом сливочным	1/155/5	160,00	161,00	4,90	6,90	19,90	0,72
ТТК №721-15	Чай с молоком без сахара	1/150	150,00	65,38	2,00	1,73	9,95	0,36
Сб. Москва 2012г. ТК №5	Бутерброд: батон с повидлом	1/30/10	40,00	146,70	4,70	7,48	19,60	0,70
			350,00	373,08	11,60	16,11	49,45	1,78
2-й Завтрак								
	Фрукт(яблоко)	1/75	75,00	33,15	0,3	0,30	7,35	0,75
			75,00	33,15	0,30	0,30	7,35	0,75
Обед								
Сб. Москва 2012г. ТК №54	Икра морковная	1/30	30,00	30,03	0,70	1,37	3,60	2,01
Сб. Москва 2012г. ТК №81, ТК №115	Суп картофельный с бобовыми(горох), гречками	1/150/12,5	162,50	144,30	4,80	5,90	19,90	3,30
П.Ф" МУП КП" ТТК №522-1и	Котлета по-хлыновски с маслом сливочным	1/70/5	75,00	133,00	13,05	6,29	6,04	4,39
Сб. Пермь 2001г. ТК №206	Картофельное пюре	1/100	100,00	107,00	2,10	4,00	15,50	0,80
Сб. Пермь 2001г. ТК №240	Компот из свежих плодов или ягод (слива)	1/150	150,00	46,0	0,08	0,00	11,00	1,4
	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,0	0,58	17,80	0,00
			547,50	505,33	23,73	18,14	73,84	11,90
Полдник								
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (снежок)	1/150	150,00	84,30	4,20	4,80	6,10	1,05
	Булочка ИХЗ ("Свердловская")	1/75	75,00	255,00	6,00	7,05	62,55	0,00
			225,00	339,30	10,20	11,85	68,65	1,05
Ужин								
П.ф МУП КП, ТТК №2005-18	Тефтеля рыбная "Рыбачка" с соусом белым основным	1/70/20	90,00	45,80	3,40	0,40	0,34	0,01
Сб. Москва 2006г. ТК №60	Рис отварной с овощами	1/130	130,00	139,00	3,60	4,70	20,32	10,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №260	Чай с сахаром и лимоном	1/150	150,00	46,20	0,05	0,01	11,40	2,30
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,2	0,40	19,32	0,00
			410,00	325,60	10,25	5,51	51,38	12,31
				1576,46	56,08	51,91	250,67	27,79

С. 10

Подпись: *Ирина С. Н.*

	НОРМА	ФАКТ*				
Калорийность завтраков 20% -25% рациона	280-350	350,40				
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	70	70,66				
Калорийность обедов 30%- 35 % рациона	420-490	498,27				
Калорийность полдников 10%-15% рациона	140-210	211,80				
Калорийность ужинов 20%- 25% рациона	280-350	363,92	Б	Ж	У	С
		1503,04	55,5	53	213	37,15

Показатели физиологических потребностей :	К/кал	Б	Ж	У	С
Содержание белков ,жиров,углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1503,04	14,8	32,50	58,00	37,15
норма СанПин 2.4.1.3049- 13	1400	от 12 до 15%	от 30 до 32%	от 55 до 58%	35