

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель управления  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА  
по Иркутской области

А.И. Перожикин  
20.01.2018

Согласовано:

Заведующая МБДОУ № 62

Иркутская  
детский  
сад № 62



Заведующий:  
Директор МУП  
"Иркутская  
станция"  
В.Е. Беляев  
Иркутск  
ИНН 3811154698  
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ  
старших возрастных групп с 3 до 7 лет (Догоготовочные)  
(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
<b>Завтрак</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №98	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	1/175/5	180,00	184,50	4,5	5,80	28,60	0,59
Сб. Пермь 2001г. ТК №263	Чай с сахаром	1/180	180,00	33,60	0,1	0,01	8,40	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
			<b>400,00</b>	<b>352,00</b>	<b>6,40</b>	<b>14,89</b>	<b>57,04</b>	<b>0,60</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб. Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/150	150,00	64,50	0,75	0,00	15,15	3,00
			<b>150,00</b>	<b>64,50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб. Москва 2003г. ТК №31	Салат "Пёстрый"	1/40	40,00	39,30	0,5	2,06	2,48	5,30
Сб. Пермь 2001г. ТК №35, п/ф "МУП КП" ТТК №1005-16	Суп из овощей со сметаной и мясными фрикадельками	1/250/12,5/10	272,5	117,25	2,20	6,17	13,98	4,65
П/ф МУП КП, ТТК №510, ТК №228	Котлета "Нежная" с соусом томатным	1/70/30	100,00	203,50	12,90	13,70	7,74	0,00
Сб. Москва 2004г, табл 510	Каша гречневая вязкая	150,00	150,00	186,00	5,70	8,60	28,20	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №241	Компот из смеси сухофруктов	1/180	180,00	102,34	0,50	0,00	25,10	0,00
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,30	39,75	0,00
			<b>792,50</b>	<b>748,39</b>	<b>28,55</b>	<b>31,83</b>	<b>117,25</b>	<b>9,95</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №255	Молоко кипячёное	1/200	200,00	117,31	5,60	6,38	9,38	2,60
	Кондитерское изделие (Пряник глазированный)	1/50	50,00	173,00	3,20	1,05	37,80	0,00
			<b>250,00</b>	<b>290,31</b>	<b>8,80</b>	<b>7,43</b>	<b>47,18</b>	<b>2,60</b>
<b>Ужин</b>								
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	1/180	180,00	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
Главный специалист	Фрукт (яблоко)	1/100	100,00	44,20	0,4	0,40	9,80	10,00
			<b>460,00</b>	<b>498,80</b>	<b>28,35</b>	<b>9,03</b>	<b>72,18</b>	<b>10,44</b>
			<b>1954,00</b>	<b>72,85</b>	<b>63,18</b>	<b>308,80</b>	<b>26,59</b>	

подпись

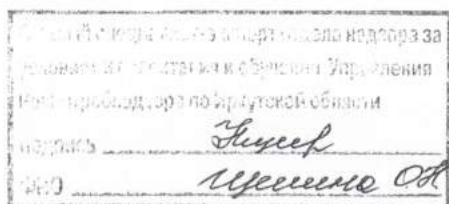
*Иркутск*

ФМО

*Иркутск ОИ*

День 2:  
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон: Весна-Лето Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №99	Каша ячневая с маслом сливочным	1/175/5	180,00	217,00	6,30	5,80	35,00	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №253	Кофейный напиток	1/180	180,00	119,00	2,80	3,19	19,71	0,90
Сб. Пермь 2012г. ТК №3	Бутерброд: батон с сыром	1/30/10	40,00	123,50	4,20	3,50	24,50	0,07
			<b>400,00</b>	<b>459,5</b>	<b>13,30</b>	<b>12,49</b>	<b>79,21</b>	<b>0,97</b>
<b>2-завтрак</b>								
Сб. Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/150	150,00	64,00	0,75	0,00	15,15	3,00
			<b>150,00</b>	<b>64,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб. Москва 2004г. ТК №612	Маринад овощной	1/40	40,00	56,60	0,72	4,08	4,00	1,30
Сб. Пермь 2001г. ТК №33	Рассольник "Ленинградский" со сметаной на мясном бульоне	1/250/10	260,00	149,60	1,00	11,30	32,30	8,90
Сб. Пермь 2001г. ТК №153	Жаркое по-домашнему из отварной говядины	1/180	180,00	320,70	20,30	29,97	23,10	13,80
Сб. Пермь 2001г. ТК №233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/180	180,00	104,50	1,30	0,00	26,10	2,16
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,30	39,75	0,00
			<b>710,00</b>	<b>731,40</b>	<b>30,07</b>	<b>46,65</b>	<b>125,25</b>	<b>26,16</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/250	250,00	195,00	5,80	5,20	27,50	1,75
	Булочка (сдобная с повидлом) ИХЗ	1/45	45,00	153,00	3,6	4,20	37,80	0,00
			<b>295,00</b>	<b>348,00</b>	<b>9,40</b>	<b>9,40</b>	<b>65,30</b>	<b>1,75</b>
<b>Ужин</b>								
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	1/180	180,00	78,52	1,26	1,44	16,50	0,47
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
	Фрукт (банан)	1/100	100,00	93,50	0,40	0,40	80,21	10,00
			<b>465,00</b>	<b>668,92</b>	<b>18,91</b>	<b>25,54</b>	<b>147,33</b>	<b>10,00</b>
				<b>2271,82</b>	<b>19,31</b>	<b>94,08</b>	<b>432,24</b>	<b>41,88</b>



День 3:  
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон: Весна-Лето Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №90	Каша манная с маслом сливочным	1/175/5	180,00	200,00	5,60	7,00	28,00	10,30
ТТК №721-15	Чай с молоком без сахара	1/180	180,00	78,50	2,40	1,20	11,88	0,47
Сб. Москва 2012г. ТК №9	Бутерброд :батон с колбасой варёной	1/30/10	40,00	115,80	5,76	9,90	0,67	0,00
			<b>400,00</b>	<b>394,30</b>	<b>13,76</b>	<b>18,10</b>	<b>40,55</b>	<b>10,77</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт(апельсин)	1/100	100,00	82,50	0,79	0,12	19,45	52,50
			<b>100,00</b>	<b>82,50</b>	<b>0,79</b>	<b>0,12</b>	<b>19,45</b>	<b>52,50</b>
<b>Обед</b>								
Сб. Москва 2004г. ТК №25	Салат "Степной"	1/40	40,00	51,70	0,50	3,90	3,20	2,24
Сб. Пермь 2001г. ТК №34, п/ф"МУП КП " ТТК №1005-16	Свекольник со сметаной и мясными фрикадельками	1/250/12,5/10	272,5	104,10	1,90	6,33	10,05	12,35
ПФ МУП КП ,ТТК №490-16	Котлета куриная "Петушок"с соусом белым основным	1/70/30	100,00	117,00	7,20	5,10	10,29	0,40
Сб. Пермь 2001г. ТК №194	Макаронные изделия отварные	1/150	150,00	211,00	5,50	5,29	35,30	0,00
ТТК № 710	Напиток из свежемороженой ягоды(брусника)	1/180	180,00	80,00	0,09	0,00	21,00	2,00
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,3	39,75	0,00
			<b>792,50</b>	<b>663,80</b>	<b>21,94</b>	<b>21,92</b>	<b>119,59</b>	<b>16,99</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток(йогурт)	1/200	200,00	112,00	5,60	6,40	8,10	1,40
	Кондитерское изделие(Печенье сахарное)	1/50	50,00	235,50	3,75	4,90	37,20	0,00
			<b>250,00</b>	<b>347,50</b>	<b>9,35</b>	<b>11,30</b>	<b>45,30</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №144	Рыба(горбуша) тушёная с овощами	1/60/30	90,00	134,00	12,00	6,60	6,10	2,80
Сб. Пермь 2001г. ТК №204	Картофель отварной	1/150	150,00	182,46	3,10	7,03	27,21	6,70
Сб. Пермь 2001г. ТК №260	Чай с сахаром и лимоном	1/180	180,00	56,00	0,1	0,01	18,40	3,10
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,2	0,40	19,32	0,00
			<b>460,00</b>	<b>467,06</b>	<b>18,38</b>	<b>14,04</b>	<b>71,03</b>	<b>12,60</b>
				<b>1955,16</b>	<b>64,22</b>	<b>65,48</b>	<b>250,62</b>	<b>92,86</b>

Подпись: *Щекина О.В.*  
 ФИО: *Щекина О.В.*

День 4:  
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон: Весна-Лето		Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
	Наименование блюда	Выход						
<b>Завтрак</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №93	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	1/175/5	180,00	182,00	5,50	7,80	22,38	0,72
Сб. Пермь 2001г. ТК №264	Чай без сахара	1/180	180,00	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
			<b>400,00</b>	<b>310,30</b>	<b>8,30</b>	<b>8,92</b>	<b>54,88</b>	<b>0,78</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб. Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/150	150,00	64,00	0,8	0,00	15,15	3,00
			<b>150,00</b>	<b>64,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб. Москва 2003г. ТК №21	Салат "Здоровье"	1/40	40,00	78,60	0,60	7,60	2,60	2,70
Сб. Москва 2012г. ТК №87	Суп картофельный из консерв рыбных	1/250	250,00	167,25	8,60	8,40	14,38	9,11
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	1/150	150,00	174,28	2,70	10,88	16,51	8,43
Сб. Пермь 2001г. ТК №239	Компот из плодов или ягод сушёных (чернослив)	1/180	180,00	83,0	0,26	0,00	20,40	0,49
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,3	39,75	0,00
			<b>745,00</b>	<b>793,13</b>	<b>29,83</b>	<b>38,82</b>	<b>111,74</b>	<b>24,73</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (кефир без сахара)	1/250	250,00	195,00	5,80	5,20	27,50	1,75
	Булочка ("Иркутская" с сахаром) ИХЗ	1/45	45,00	153,00	3,60	4,20	37,80	0,00
			<b>295,00</b>	<b>348,00</b>	<b>9,40</b>	<b>9,40</b>	<b>65,30</b>	<b>1,75</b>
<b>Ужин</b>								
ТТК №821-17С. ПФ 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	1/180	180,00	33,60	0,10	0,01	8,40	0,01
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
	Фрукт (яблоко)	1/100	100,00	44,20	0,4	0,40	9,80	10,00
			<b>470,00</b>	<b>478,20</b>	<b>21,10</b>	<b>13,91</b>	<b>66,32</b>	<b>10,01</b>
			<b>1993,63</b>	<b>69,38</b>	<b>61,65</b>	<b>248,09</b>	<b>40,27</b>	

Главный специалист-эксперт отдела надзора за условиями питания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области  
подпись \_\_\_\_\_  
ФМО \_\_\_\_\_

День 5:  
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон:Весна-Лето Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №91	Каша пшеничная с маслом сливочным	1/175/5	180,00	214,00	7,50	6,50	31,80	0,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №248	Какао с молоком	1/180	180,00	138,50	3,30	3,50	23,35	0,28
Сб.Москва 2012г. ТК №3	Бутерброд:батон с сыром	1/30/10	40,00	123,50	4,20	3,50	24,50	0,07
			<b>400,00</b>	<b>476,00</b>	<b>15,00</b>	<b>13,50</b>	<b>79,65</b>	<b>0,35</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт(банан)	1/100	100,00	93,50	0,40	0,40	80,21	10,00
			<b>100,00</b>	<b>93,50</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>80,21</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб.Москва 2012г. ТК №23	Салат картофельный с консервированным огурцом	1/40	40,00	34,60	0,50	2,00	3,40	4,80
Сб.Пермь 2001г. ТК №25	Борщ с капустой со сметаной на мясном бульоне	1/250/10	260,00	104,16	1,90	6,33	10,05	12,40
Сб.Пермь 2001г. ТК №163	Плов из отварной говядины	1/180	180,00	376,50	21,80	18,60	30,35	0,46
Сб.Пермь 2001г. ТК №239	Компот из плодов или ягод сушёных(изюм)	1/180	180,00	83,00	0,26	0,00	20,40	0,49
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,3	39,75	0,00
			<b>710,00</b>	<b>698,26</b>	<b>31,21</b>	<b>28,23</b>	<b>103,95</b>	<b>18,15</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь2001г. ТК №255	Молоко кипячёное	1/200	200,00	117,31	5,60	6,38	9,38	2,60
	Булочка ИХЗ "Славная"	1/75	75,00	255,00	6,00	7,05	62,55	0,00
			<b>275,00</b>	<b>372,31</b>	<b>11,60</b>	<b>13,43</b>	<b>71,93</b>	<b>2,60</b>
<b>Ужин</b>								
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	1/200	200,00	78,52	1,26	1,44	16,50	0,47
	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
			<b>470,00</b>	<b>615,32</b>	<b>22,26</b>	<b>28,50</b>	<b>44,70</b>	<b>14,15</b>
				<b>2255,39</b>	<b>80,47</b>	<b>84,06</b>	<b>380,44</b>	<b>45,25</b>

Главный специалист-эксперт отдела кадров по  
успешности воспитания и обучения Управление  
Риспотребнадзора по Иркутской области  
подпись \_\_\_\_\_  
ФИО \_\_\_\_\_

День 6:  
Неделя: вторая

№ Рецептур	Весна-Лето		Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
	Наименование блюда	Выход						
<b>Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №44	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	180,00	140,04	5,00	5,50	17,75	0,80
Сб.Пермь 2001г. ТК №260	Чай с сахаром и лимоном	1/180	180,00	56,00	0,08	0,01	18,40	3,10
Сб.Пермь2012г. ТК №1	Бутерброд:батон с маслом сливочным	1/30/10	40,00	136,00	2,45	7,55	14,62	0,00
			<b>400,00</b>	<b>332,04</b>	<b>7,53</b>	<b>13,06</b>	<b>50,77</b>	<b>3,90</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт(груша)	1/100	100,00	47,00	0,4	0,30	10,30	5,00
			<b>100,00</b>	<b>47,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>5,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб.Москва 2011г, ТК №2/1	Салат из зелёного горошка с яйцом отварным	1/40	40,00	47,00	0,60	0,00	13,50	1,20
Сб.Пермь 2001г. ТК № 56, п/ф "МУП КП " ТТК №1005-16	Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками	1/250/12,5/10	272,50	169,90	3,40	9,85	11,48	27,00
П/Ф МУП КП ,ТТК №2006-18	Котлета рыбная "Рыбацкая" с соусом белым основным	1/70/30	100,00	113,30	9,44	6,40	4,85	6,70
Сб.Пермь 2001г. ТК №206	Картофельное пюре	1/150	150,00	160,40	3,20	6,06	23,29	3,13
Сб.Пермь 2001г. ТК №233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/180	180,00	104,5	1,30	0,00	26,1	2,16
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,3	39,75	0,00
			<b>792,50</b>	<b>695,10</b>	<b>24,69</b>	<b>23,61</b>	<b>118,97</b>	<b>40,19</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (снежок)	1/250	250,00	195,00	5,80	5,20	27,50	1,75
	Булочка ИХЗ (с посыпкой)	1/45	45,00	153,00	3,60	4,20	37,80	0,00
			<b>295,00</b>	<b>348,00</b>	<b>9,40</b>	<b>9,40</b>	<b>65,30</b>	<b>1,75</b>
<b>Ужин</b>								
П/ф МУП КП ТТК №7-17, сб.Пермь 2001г, ТК №228	Тефтели куриные "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	1/150	150,00	186,00	5,70	8,60	28,20	0,00
ТТК №721-15	Чай с молоком без сахара	1/180	180,00	78,50	2,4	1,20	11,88	0,47
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,2	0,40	9,80	0,00
			<b>460,00</b>	<b>545,19</b>	<b>22,32</b>	<b>22,65</b>	<b>57,40</b>	<b>0,53</b>
				<b>1967,33</b>	<b>54,94</b>	<b>59,62</b>	<b>237,44</b>	<b>49,62</b>

Главный специалист-эксперт отдела контроля  
услуг и качества воспитания и обучения Управления  
Роспотребнадзора по Иркутской области  
подпись \_\_\_\_\_  
ФИО \_\_\_\_\_

День 7:  
Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №90	Каша манная с маслом сливочным	1/175/5	180,00	200,00	5,60	7,00	28,00	10,30
Сб.Пермь 2001г. ТК №253	Кофейный напиток с молоком	1/180	180,00	119,00	2,80	3,19	19,71	0,90
Сб.Москва 2012г. ТК №5	Бутерброд: батон с повидлом	1/30/10	40,00	128,30	2,80	1,12	32,50	0,06
			<b>400,00</b>	<b>447,30</b>	<b>11,20</b>	<b>11,31</b>	<b>80,21</b>	<b>11,26</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб.Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/150	150,00	64,00	0,75	0,00	15,15	3,00
			<b>150,00</b>	<b>64,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб.Москва 2004г. ТК №576	Огурец свежий	1/40	40,00	6,00	0,32	0,30	1,10	4,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №37, п/ф "МУП КП" ТТК №1005-16	Суп картофельный с клецками и мясными фрикадельками	1/200/12,5/20	232,50	155,50	8,69	6,92	10,83	14,56
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	1/145/5	150,00	240,00	16,90	3,75	37,20	0,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №241	Компот из смеси сухофруктов	1/180	180,00	102,34	0,50	0,00	25,00	0,00
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,3	39,75	0,00
			<b>727,50</b>	<b>778,64</b>	<b>48,41</b>	<b>31,57</b>	<b>84,54</b>	<b>18,56</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток(кефир)	1/200	200	156,00	4,60	4,10	22,00	1,40
	Кондитерское изделие (вафли)	1/50	50,00	281,15	2,10	15,80	33,00	0,00
			<b>250,00</b>	<b>437,15</b>	<b>6,70</b>	<b>19,90</b>	<b>55,00</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>								
П/ф" МУП КП"ТТК №819	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/120/30	150,00	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	0,00	0	0,00
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
	Фрукт (яблоко)	1/100	100,00	93,40	0,4	0,40	53,10	10,00
			<b>470,00</b>	<b>654,00</b>	<b>24,50</b>	<b>6,03</b>	<b>106,69</b>	<b>15,83</b>
				<b>2445,09</b>	<b>92,31</b>	<b>68,81</b>	<b>356,74</b>	<b>53,05</b>

Главный специалист-эксперт отдела контроля за условиями воспитания и обучения Учреждения Роспотребнадзора по Иркутской области  
 подпись \_\_\_\_\_  
 ФИО \_\_\_\_\_

День 8:  
Неделя: вторая  
Сезон: Весна-Лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №84	Каша "Дружба" с маслом сливочным	1/175/5	180,00	212,00	5,80	7,30	30,80	0,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №263	Чай с сахаром	1/180	180,00	33,60	0,10	0,01	8,40	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
			<b>400,00</b>	<b>369,10</b>	<b>10,10</b>	<b>10,81</b>	<b>63,70</b>	<b>0,07</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб.Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/150	150,00	64,00	0,75	0,00	15,15	3,00
			<b>400,00</b>	<b>64,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №1	Винегрет овощной	1/40	40,00	51,70	0,50	4,05	3,30	3,30
Сб.Пермь 2001г. ТК №42	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне со сметаной	1/250/10	260,00	149,60	1,00	11,30	32,30	8,90
Сб.Пермь 2001г. ТК №152	Гуляш из отварной говядины	1/80	80,00	303,50	21,50	23,10	5,20	0,80
Сб.Пермь 2001г. ТК №194	Макаронные изделия отварные	1/150	150,00	211,00	5,50	5,29	35,30	0,00
ТТК № 710	Напиток из свежемороженой ягоды (смородина)	1/180	180,00	79,56	0,30	0,00	21,00	2,00
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,3	39,75	0,00
			<b>760,00</b>	<b>895,36</b>	<b>35,55</b>	<b>45,04</b>	<b>136,85</b>	<b>15,00</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №255	Молоко кипячёное	1/200	200,00	117,31	5,60	6,38	9,38	2,60
	Печенье овсяное	1/50	50,00	218,50	3,3	7,20	35,90	0,00
			<b>250,00</b>	<b>335,81</b>	<b>8,90</b>	<b>13,58</b>	<b>45,28</b>	<b>2,60</b>
<b>Ужин</b>								
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	1/155/5	160,00	207,00	12,60	19,00	3,10	0,17
Сб.Пермь 2001г. ТК №261	Чай с молоком и сахаром	1/180	180,00	78,52	1,26	1,44	16,50	0,47
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,2	0,40	19,32	0,00
	Фрукт(банан)	1/100	100,00	93,50	0,4	0,40	9,80	10,00
			<b>520,00</b>	<b>427,72</b>	<b>17,56</b>	<b>22,84</b>	<b>40,72</b>	<b>2,34</b>
				<b>2091,99</b>	<b>72,9</b>	<b>92,27</b>	<b>301,70</b>	<b>23,01</b>

Гласный специалист-эксперт отдела надзора за  
условиями воспитания и обучения Управление  
Республиканского надзора по Иркутской области  
подпись *Шурел*  
ФИО *Щеминю О.Н.*



День 9:  
Неделя: вторая  
Сезон: Весна-Лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №96	Каша пшённая жидкая с маслом сливочным	1/175/5	180,00	199,40	5,30	6,30	30,00	0,54
Сб.Пермь 2001г. ТК №248	Какао с молоком	1/180	180,00	138,50	3,30	3,50	23,35	0,28
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
			<b>400,00</b>	<b>473,90</b>	<b>11,05</b>	<b>17,35</b>	<b>67,97</b>	<b>0,82</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб.Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/150	150,00	64,00	0,75	0,00	15,15	3,00
			<b>150,00</b>	<b>64,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
ТТК №552-16	Салат "Мозайка"	1/40	40,00	48,60	0,66	3,47	3,60	3,70
Сб.Пермь 2001г. ТК №38, п/ф "МУП КП" ТТК №1005-16	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	1/250/12,5	262,5	166,80	4,99	4,10	14,42	0,16
Сб.Москва 2012г. ТК №257	Сосиска отварная	1/50	50,00	130,00	5,50	11,95	0,20	0,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №200	Капуста тушёная	1/150	150,00	130,70	3,90	4,80	20,10	24,70
	Компот из плодов или ягод сушёных( курага)	1/180	180,00	83,00	0,26	0,00	20,40	0,49
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100	6,75	1,3	39,75	0,00
			<b>732,50</b>	<b>659,10</b>	<b>22,06</b>	<b>25,62</b>	<b>98,47</b>	<b>29,05</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (йогурт)	1/200	200,00	112,00	5,60	6,40	8,10	1,40
	Булочка ИХЗ "Славная"	1/75	75,00	255,50	3,75	4,90	37,20	0,00
			<b>275,00</b>	<b>367,50</b>	<b>9,35</b>	<b>11,30</b>	<b>45,30</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>								
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	1/180	180,00	35,15	0,5	0,00	15,75	120,00
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,2	0,40	19,32	0,00
	Фрукт (груша)	1/100	100,00	47,00	0,4	0,30	10,30	5,00
			<b>510,00</b>	<b>304,95</b>	<b>15,60</b>	<b>7,96</b>	<b>45,75</b>	<b>160,16</b>
			<b>1869,45</b>	<b>58,81</b>	<b>62,23</b>	<b>272,64</b>	<b>194,43</b>	

Главный специалист-эксперт отдела контроля за условиями воспитания и обучения Управление Роспотребнадзора по Иркутской области  
подпись \_\_\_\_\_  
ФИО \_\_\_\_\_

День 10:  
Неделя: вторая  
Сезон: Весна-Лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №96	Каша "Геркулес" овсяная с маслом сливочным	1/175/5	180,00	182,00	5,50	7,80	22,38	0,72
ТТК №721-15	Чай с молоком без сахара	1/180	180,00	78,50	2,40	1,20	11,88	0,47
Сб.Москва 2012г. ТК №5	Бутерброд: батон с повидлом	1/30/10	40,00	128,30	2,80	1,12	32,50	0,06
			<b>400,00</b>	<b>388,80</b>	<b>10,70</b>	<b>10,12</b>	<b>66,76</b>	<b>1,25</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт(яблоко)	1/100	100,00	44,20	0,4	0,40	9,80	1,00
			<b>100,00</b>	<b>44,20</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб.Москва 2012г. ТК №54	Икра морковная	1/40	40,00	40,00	0,90	1,80	4,80	2,70
Сб.Москва 2012г. ТК №81, ТК №115	Суп картофельный с бобовыми(горох), гречками	1/200/25	225,00	199,85	6,70	8,20	27,65	4,65
ПФ" МУП КП" ТТК №522-1н	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	1/150	150,00	160,40	3,20	6,06	23,29	3,13
Сб.Пермь 2001г. ТК №240	Компот из свежих плодов или ягод (слива)	1/180	180,00	55,00	0,1	0,00	13,5	2,0
	Хлеб ржаной	1/50	50,0	100,00	6,75	1,3	39,75	0,00
			<b>720,00</b>	<b>688,25</b>	<b>23,95</b>	<b>22,35</b>	<b>75,28</b>	<b>16,87</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (снежок)	1/200	200,00	112,00	5,60	6,40	8,10	1,40
	Булочка ИХЗ ("Свердловская")	1/75	75,00	255,00	6,00	7,05	62,55	0,00
			<b>275,00</b>	<b>367,00</b>	<b>11,60</b>	<b>13,45</b>	<b>70,65</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №136, ТК №216	Тефтеля рыбная "Рыбацкая" с соусом белым основным	1/70/30	100,00	52,00	3,80	0,40	0,38	0,01
Сб.Москва 2006г. ТК №60	Рис отварной с овощами	1/150	150,00	151,00	3,60	4,70	20,20	10,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №260	Чай с сахаром и лимоном	1/180	180,00	56,00	0,08	0,01	18,40	3,10
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,2	0,40	19,32	0,00
			<b>470,00</b>	<b>353,60</b>	<b>10,68</b>	<b>5,51</b>	<b>58,30</b>	<b>13,11</b>
				<b>1841,85</b>	<b>57,33</b>	<b>51,83</b>	<b>280,79</b>	<b>33,63</b>

Главный специалист-эксперт отдела издательства по условиям питания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области  
подпись \_\_\_\_\_  
ФИО \_\_\_\_\_

	НОРМА	ФАКТ*				
Калорийность завтраков 20% -25% рациона	360-450					
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	90					
Калорийность обедов 30%- 35 % рациона	540-630					
Калорийность полдников 10%-15% рациона	180-270					
Калорийность ужинов 20%- 25% рациона	360-450					
		1840,89	Б 67,2	Ж 66	У 261	С 51,51

Показатели физиологических потребностей :	К/кал	Б	Ж	У	С
Содержание белков ,жиров,углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1840,89	14,7	33,00	57,00	51,51
норма СанПиН 2.4.1.3049- 13	1800	от 12 до 15%	от 30 до 32%	от 55 до 58%	50