

СОГЛАСОВАНО  
 Руководитель управления  
 Роспотребнадзора  
 по Иркутской области  
 А.Н.Пережогин

Согласовано:  
 Заведующая МБДОУ №  
 62

МБДОУ  
 Иркутская  
 детский  
 сад № 62

Утверждено  
 Директор МУП "Комбинат питания"  
 "Иркутск"  
 В.Е.Белкин  
 "Иркутская"  
 2018  
 ИНН 3811154695  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ г. ИРКУТСК

Примерное циклическое меню для воспитанников МБДОУ  
 старших возрастных групп с 2 до 3 лет (Полный цикл)  
 (с 12-ти часовым пребыванием)  
 Весна-Лето 2018г.

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	1/155/5	160,00	164,00	4,0	5,20	25,40	0,50
Сб.Пермь 2001г. 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
			<b>350,00</b>	<b>325,90</b>	<b>5,90</b>	<b>14,29</b>	<b>52,43</b>	<b>0,51</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб.Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
			<b>100,00</b>	<b>42,70</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб.Москва 2003г. ТК №31	Салат "Пестрый"	1/30	30,00	29,40	0,4	0,38	1,50	3,90
Сб.Пермь 2001г. ТК №35, ТК №57	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
Сб.Пермь 2001г. ТК №161, ТК №228	Шницель мясной с соусом томатным	1/70/20	90,00	183,15	11,61	12,33	7,00	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	40,00	2,70	0,52	15,90	0,00
			<b>542,00</b>	<b>523,04</b>	<b>19,91</b>	<b>22,10</b>	<b>70,13</b>	<b>6,80</b>
<b>Полдник</b>								
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
			<b>200,00</b>	<b>260,90</b>	<b>7,40</b>	<b>5,15</b>	<b>44,83</b>	<b>1,90</b>
<b>Ужин</b>								
ТТК №907/1-17, сб. Москва 2016г ТК №379	Сырники из творога с соусом ягодным	2/60/30	150,00	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	0,3	0,3	7,35	7,5
			<b>415,00</b>	<b>487,75</b>	<b>28,25</b>	<b>8,93</b>	<b>69,73</b>	<b>7,94</b>
				<b>1640,29</b>	<b>61,96</b>	<b>50,47</b>	<b>247,22</b>	<b>19,15</b>

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

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	1/155/5	160,00	206,00	6,20	5,50	32,00	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №253	Кофейный напиток	1/150	150,00	94,95	2,20	2,55	15,77	0,72
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>350,00</b>	<b>424,45</b>	<b>12,60</b>	<b>11,55</b>	<b>72,27</b>	<b>0,79</b>
<b>2-завтрак</b>								
Сб. Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
			<b>100,00</b>	<b>42,70</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
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" на мясном бульоне со сметаной	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
			<b>540,00</b>	<b>584,60</b>	<b>25,12</b>	<b>39,04</b>	<b>90,21</b>	<b>22,58</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (снежок)	1/160	160,00	124,80	3,70	3,30	17,60	1,10
Сб. Пермь 2001г. ТК №275	Булочка "Дорожная" или ИХЗ "сдобная с повидлом"	1/45	45,00	153,00	3,6	4,20	37,80	0,00
			<b>205,00</b>	<b>277,80</b>	<b>7,30</b>	<b>7,50</b>	<b>55,40</b>	<b>1,10</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	1/150	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
			<b>410,00</b>	<b>636,75</b>	<b>18,60</b>	<b>25,70</b>	<b>144,58</b>	<b>8,35</b>
				<b>1966,30</b>	<b>64,1</b>	<b>83,79</b>	<b>372,56</b>	<b>34,82</b>

Главный специалист-экономист  
 условия питания и обучения  
 в общеобразовательной школе  
 по Иркутской области  
 подпись \_\_\_\_\_  
 ФИО \_\_\_\_\_

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	1/145/5	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: с маслом сливочным и сыром	1/30/10/10	50,00	146,70	4,70	7,48	19,60	0,07
			<b>350,00</b>	<b>384,98</b>	<b>11,50</b>	<b>15,26</b>	<b>53,75</b>	<b>9,33</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт(апельсин)	1/75	75,00	62,00	0,6	0,09	14,50	39,30
			<b>75,00</b>	<b>62,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>14,50</b>	<b>39,30</b>
<b>Обед</b>								
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, ТК №57	Свекольник со сметаной и мясными фрикадельками	1/150/12,5/10	172,50	72,07	1,30	4,30	6,90	8,50
Сб. Пермь 2001г. ТК №178	Котлета куриная припущенная с соусом белым основным	1/60/20	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	23,80	12,27
			<b>547,50</b>	<b>480,74</b>	<b>16,24</b>	<b>16,23</b>	<b>82,04</b>	<b>12,27</b>
<b>Полдник</b>								
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
			<b>200,00</b>	<b>319,80</b>	<b>7,95</b>	<b>9,70</b>	<b>43,30</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №144	Рыба (горбуша) тушеная 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	5,50	19,80	4,70
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	3,20	0,40	19,32	0,00
			<b>400,00</b>	<b>425,60</b>	<b>15,75</b>	<b>11,61</b>	<b>55,82</b>	<b>9,10</b>
				<b>1673,12</b>	<b>44,09</b>	<b>43,19</b>	<b>206,11</b>	<b>70,00</b>

Главный специалист-экономист отдела кадров  
 Управления по вопросам воспитания и обучения  
 Управления по вопросам охраны здоровья  
 Управления по вопросам охраны здоровья  
 Иркутской области  
 Подпись: *Скучнев*  
 ФИО: *Ирина О.К.*



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	1/155/5	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
			<b>350,00</b>	<b>428,90</b>	<b>13,70</b>	<b>12,20</b>	<b>71,40</b>	<b>0,27</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт (банан)	1/75	75,00	70,00	0,30	0,30	60,00	7,50
			<b>75,00</b>	<b>70,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>60,00</b>	<b>7,50</b>
<b>Обед</b>								
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	60,00	4,05	0,78	23,85	0,00
			<b>540,00</b>	<b>555,89</b>	<b>26,38</b>	<b>23,83</b>	<b>78,34</b>	<b>12,29</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №255	Молоко кипячёное	1/150	150,00	87,90	4,20	4,70	7,03	1,90
Сб. Пермь 2001г. ТК №276	Булочка "Российская" или ИХЗ "Славная "	1/75	75,00	255,00	6,00	7,05	62,55	0,00
			<b>225,00</b>	<b>342,90</b>	<b>10,20</b>	<b>11,75</b>	<b>69,58</b>	<b>1,90</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	1/150	150,00	69,70	1,05	1,70	13,75	0,39
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,4	19,3	11,5
	Печенье овсяное	1/30	30,00	131,00	1,90	4,3	21,5	0,0
			<b>420,00</b>	<b>606,50</b>	<b>22,05</b>	<b>28,76</b>	<b>63,45</b>	<b>14,07</b>
				<b>2004,19</b>	<b>72,63</b>	<b>76,84</b>	<b>342,77</b>	<b>36,03</b>

Главный специалист-эксперт  
Управления государственного учреждения  
Иркутской области  
Госпитальное управление по Иркутской области  
подпись \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_

День 6:  
Неделя: вторая

№ Рецептур	Сезон: Весна-Лето Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
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
			<b>350,00</b>	<b>302,00</b>	<b>7,10</b>	<b>11,96</b>	<b>41,61</b>	<b>3,10</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт (груша)	1/75	75,00	35,20	0,30	0,20	7,70	3,80
			<b>75,00</b>	<b>35,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>7,70</b>	<b>3,80</b>
<b>Обед</b>								
Сб. Москва 2011г. ТК №2/1	Салат из зеленого горошка с отварным яйцом	1/30	30,00	28,20	0,50	2,04	0,39	0,90
Сб. Пермь 2001г. ТК №56	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
П/Ф 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	1/85	85	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	0,00	21,76	3,15
	Хлеб ржаной	1/20	20,00	40,00	2,70	0,52	15,90	0,00
			<b>547,50</b>	<b>444,24</b>	<b>16,12</b>	<b>24,61</b>	<b>65,42</b>	<b>28,95</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (снежок)	1/160	160,00	124,80	3,70	3,30	17,60	1,10
Сб. Пермь 2001г. ТК №275	Булочка "Дорожная" или ИХЗ ("с посыпкой")	1/45	45,00	153,00	3,60	4,02	37,80	0,00
			<b>205,00</b>	<b>277,80</b>	<b>7,30</b>	<b>7,32</b>	<b>55,40</b>	<b>1,10</b>
<b>Ужин</b>								
П/Ф "МУП КП" ТТК №7-17	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	1/130	130,00	124,00	3,80	5,70	18,80	0,00
ТТК №721-15	Чай с молоком без сахара	1/150	150,00	65,38	2,00	1,73	9,95	0,36
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
			<b>410,00</b>	<b>470,07</b>	<b>20,02</b>	<b>20,28</b>	<b>55,59</b>	<b>0,42</b>
				<b>1529,31</b>	<b>43,5</b>	<b>57,05</b>	<b>170,32</b>	<b>37,37</b>

Главный специалист-эксперт, отдел контроля качества услугами воспитания и обучения Управления  
Республиканского центра по Иркутской области  
подпись \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_

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	1/155/5	160,00	184,00	5,10	6,40	25,80	9,50
Сб.Пермь 2001г. ТК №253	Кофейный напиток	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
			<b>350,00</b>	<b>407,25</b>	<b>10,10</b>	<b>10,07</b>	<b>74,07</b>	<b>10,28</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб.Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,5	0,00	10,10	2,00
			<b>100,00</b>	<b>42,70</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
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, ТК №57	Суп картофельный с клёцками и мясными фрикадельками	1/150/12,5/12,5	175,00	117,04	6,50	5,20	10,40	10,60
Сб.Пермь 2001г. ТК № 161	Шницель мясной с маслом сливочным	1/70/5	75,00	172,60	11,10	11,72	6,67	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	0,00	20,91	0,00
	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,58	17,8	0,00
			<b>550,00</b>	<b>584,48</b>	<b>28,30</b>	<b>20,23</b>	<b>81,42</b>	<b>13,60</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (кефир без сахара)	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
			<b>200,00</b>	<b>398,25</b>	<b>5,60</b>	<b>18,80</b>	<b>49,50</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>								
П/ф "МУП КП "ТТК №819	Запеканка творожная со сгущённым молоком	1/120/20	140,00	466,00	20,09	5,23	34,27	5,83
Сб.Пермь 2001г. ТК №251	Чай без сахара	1/180	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,20	0,20	4,90	0,50
			<b>410,00</b>	<b>582,70</b>	<b>23,49</b>	<b>5,83</b>	<b>58,49</b>	<b>6,33</b>
			<b>2015,38</b>	<b>62,39</b>	<b>54,93</b>	<b>224,08</b>	<b>32,21</b>	

Главный специалист-эксперт отдела надзора за  
условиями воспитания и обучения Управления  
Роспотребнадзора по Иркутской области  
Подпись: *Слуцкая*  
М.П. *Иренина О.К.*

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	1/155/5	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	6,99	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
			<b>350,00</b>	<b>339,90</b>	<b>9,50</b>	<b>16,99</b>	<b>58,79</b>	<b>0,07</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб. Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,5	0,00	10,10	2,00
			<b>100,00</b>	<b>42,70</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
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	141,00	19,10	20,50	4,60	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №194	Макаронные изделия отварные	1/100	100,00	269,00	3,70	3,50	23,50	0,00
ТТК №710	Напиток из свежемороженой ягоды (смородина)	1/150	150,00	66,3	0,25	0,00	17,5	1,40
	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,58	17,80	0,00
			<b>540,00</b>	<b>652,36</b>	<b>26,95</b>	<b>34,52</b>	<b>89,27</b>	<b>10,20</b>
<b>Полдник</b>								
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	3,3	7,20	35,90	0,00
			<b>200,00</b>	<b>306,40</b>	<b>7,50</b>	<b>11,90</b>	<b>42,93</b>	<b>1,90</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	1/125/5	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	3,20	0,40	19,32	0,00
	Фрукт (банан)	1/75	75,00	70,15	0,30	0,30	80,21	0,00
			<b>435,00</b>	<b>506,05</b>	<b>18,35</b>	<b>24,70</b>	<b>38,27</b>	<b>2,27</b>
				<b>1847,41</b>	<b>62,80</b>	<b>76,21</b>	<b>239,36</b>	<b>14,17</b>

Государственный эксперт отдела подбора  
педагогов в учреждения образования Управление  
делами работодателя по Иркутской области  
подпись *Григорьев*  
С/П *Ирина О. В.*



День 9:  
Неделя: вторая  
Сезон: Весна-Лето

№ Рецепт	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №96	Каша пшеничная с маслом сливочным	1/155/5	160,00	177,20	4,70	5,60	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	2,45	7,45	14,62	0,00
			<b>350,00</b>	<b>428,60</b>	<b>9,95</b>	<b>15,95</b>	<b>60,62</b>	<b>0,68</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб. Москва 2012г. ТК №399	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
			<b>100,00</b>	<b>42,70</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
ТТК №552-16	Салат "Мозайка"	1/30	30,00	36,45	0,50	2,60	2,70	2,70
Сб. Пермь 2001г. ТК №39, ТК №57	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	1/150/12,5	162,5	103,20	3,08	2,50	8,90	0,09
Сб. Пермь 2001г. ТК №178	Котлета куриная припущенная с маслом сливочным	1/70/5	75,00	133,00	13,05	6,29	6,04	4,39
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	3,00	0,58	17,80	0,00
			<b>532,50</b>	<b>460,63</b>	<b>21,75</b>	<b>14,67</b>	<b>63,82</b>	<b>21,49</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (йогурт)	1/150	150,00	84,30	4,20	4,80	6,10	1,05
Сб. Пермь 2001г. ТК №274	Булочка "Домашняя" или ИХЗ "Славная"	1/75	75,00	255,50	3,75	4,90	37,20	0,00
			<b>225,00</b>	<b>339,80</b>	<b>7,95</b>	<b>9,70</b>	<b>43,30</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>								
Сб. Москва 2004г. ТК №572	Помидор свежий	1/40	40,00	1,00	1,10	0,20	3,80	3,80
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	127,00	10,80	7,36	6,88	10,16
Сб. Пермь 2001г. ТК №256	Напиток из плодов шиповника	1/150	150,00	28,06	0,40	0,00	12,50	96,00
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
	Фрукт(груша)	1/50	50,00	23,50	0,20	0,15	5,20	2,50
			<b>430,00</b>	<b>274,16</b>	<b>15,70</b>	<b>8,11</b>	<b>47,70</b>	<b>112,46</b>
				<b>1545,89</b>	<b>55,85</b>	<b>32,48</b>	<b>225,54</b>	<b>137,68</b>

Государственный бюджетный учреждение здравоохранения  
Удмуртской Республики «Удмуртский республиканский центр  
по профилактике заболеваний и реабилитации в области  
психического здоровья по Ижевской области»  
подпись \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_

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	1/155/5	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
			<b>350,00</b>	<b>373,08</b>	<b>11,60</b>	<b>16,11</b>	<b>49,45</b>	<b>1,78</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт (яблоко)	1/75	75,00	33,00	0,30	0,30	7,30	0,75
			<b>75,00</b>	<b>33,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,30</b>	<b>0,75</b>
<b>Обед</b>								
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	162,5	144,30	4,80	5,90	19,90	3,30
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	0,40
Сб. Пермь 2001г. ТК №206	Картофельное пюре	1/100	100,00	107,00	2,10	4,00	15,50	2,08
Сб. Пермь 2001г. ТК №240	Компот из свежих плодов или ягод (слива)	1/150	150,00	46,00	0,08	0,00	11,00	1,40
	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,58	17,80	0,00
			<b>547,50</b>	<b>505,33</b>	<b>21,63</b>	<b>14,14</b>	<b>58,34</b>	<b>7,11</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (снежок)	1/150	150,00	84,30	4,20	4,80	6,10	1,05
Сб. Пермь 2001г. ТК №276	Булочка "Российская" или ИХЗ ("Свердловская")	1/75	75,00	255,00	6,0	7,05	62,55	0,00
			<b>225,00</b>	<b>339,30</b>	<b>10,20</b>	<b>11,85</b>	<b>68,65</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>								
П/Ф МУП КП ТТК №2005-18	Тефтели рыбные "Рыбачья" 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	3,20	0,40	19,32	0,00
			<b>410,00</b>	<b>325,60</b>	<b>10,25</b>	<b>5,51</b>	<b>51,38</b>	<b>12,31</b>
				<b>1576,31</b>	<b>55,85</b>	<b>47,91</b>	<b>235,12</b>	<b>23,00</b>

Государственный бюджет учреждения "Специализированная клиническая больница" Министерства здравоохранения Республики Крым  
 Филиал: районная больница в г. Симферополе  
 Подпись: *Щемелева О.А.*  
 ФИО: *Щемелева О.А.*

	НОРМА	ФАКТ*				
Калорийность завтраков 20% -25% рациона	280-350	350,44				
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	70	70,66				
Калорийность обедов 30%- 35 % рациона	420-490	500,77				
Калорийность полдников 10%-15% рациона	140-210	210,08				
Калорийность ужинов 20%- 25% рациона	280-350	365,67	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>С</b>
		1497,61	56,1	53	216	37,37

Показатели физиологических потребностей :	К/кал	Б	Ж	У	С
Содержание белков ,жиров,углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1497,61	14,98	31,50	57,60	37,37
норма СанПиН 2.4.1.3049- 13	1400	от 12 до 15%	от 30 до 32%	от 55 до 58%	35