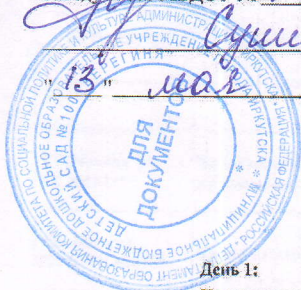


Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 100
 Сущикова
 13 мая 2021 г.



Утверждаю:

И.о. директора МУП "Комбинат питания г. Иркутска"
 М.С. Черемных
 12 мая 2021 г.



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

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

День 1:

Неделя: первая

№ 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	209,20	5,10	8,94	26,98
Сб. Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/190	190,00	0,03	0,05	0,01	0,00
Сб. Москва 2016г. ТК №2*	Бутерброд: батон с повидлом и маслом сливочным	1/25/10/5	40,00	113,45	1,80	2,86	20,04
			405,00	322,68	6,95	11,81	47,02
<i>2-й Завтрак</i>							
Сб. Москва 2016 г. ТК №419*	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/150	150,00	81,00	4,35	2,50	6,30
			150,00	81,00	4,35	2,50	6,30
<i>Обед</i>							
Сб. Москва 2016г. ТК №23*	Салат из картофеля с солеными огурцами	1/50	50,00	43,30	0,68	2,60	4,28
Сб. Москва 2016г. ТК №63, *ТТК №1006	Борщ с картофелем с куриными фрикадельками со сметаной	1/160/12,5/12	184,5	109,52	3,9	5,91	10,06
ТТК №510, п/ф МУП КП	Биточки "Нежные" с маслом сливочным	1/70/5	75,00	121,00	13,20	3,20	9,70
Сб. Москва 2016 г. ТК №218*	Макаронные изделия отварные	1/130	130,0	134,42	4,99	0,71	26,99
Сб. Москва 2016г. ТК №394*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	180,00	101,70	0,39	0,02	24,99
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02
			649,50	561,94	25,18	12,80	86,04
<i>Уплотненный полдник</i>							
Сб. Москва 2004г. ТК №576*****	Огурец свежий	1/50	50,00	5,50	0,35	0,05	0,95
Сб. Москва 2016г. ТК №229*	Омлет натуральный	1/150/5	155,0	302,85	13,66	26,33	2,62
Сб. Москва 2016г. ТК №417*	Напиток из плодов шиповника	1/180	180,0	79,00	0,61	0,25	18,67
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49
Сб. Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,40	9,80
			515,00	505,35	17,39	27,33	46,53
<i>Ужин</i>							
Сб. Москва 2016г. ТК №7*	Бутерброд: батон с сыром порциями	1/25/10	35,00	99,50	4,48	2,21	12,53
Сб. Москва 2016г. ТК №411*	Чай с сахаром	1/180	180,0	40,00	0,06	0,02	9,99
			215,00	139,50	4,54	2,23	22,52
				1610,47	58,41	56,67	208,41

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	258,52	6,22	10,21	35,19
Сб. Москва 2016г.ТК №416*	Какао с молоком натуральным	1/196	190,00	112,94	3,87	3,37	16,70
Сб.Москва 2016г.ТК №1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/25/10	35,00	119,00	2,14	6,61	12,79
			400,00	490,46	12,23	20,19	64,68
	2-й Завтрак						
Сб.Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипяченое	1/150	150,0	79,50	4,50	3,75	6,00
			150,0	79,50	4,50	3,75	6,00
	Обед						
ТТК №020	Салат из отварной моркови с яблоком	1/50	50,0	64,35	0,65	4,30	5,38
Сб.Москва 2012г. ТК №81,ТК №115,*** п/ф"МУП КП" ТТК №1005	Суп картофельный с бобовыми мясными фрикадельками и гречками	1/160/12,5/10	182,5	157,65	4,95	4,47	20,67
ТТК №2062 п/ф МУП КП	Шницель рыбный (горбуша) натуральный с маслом сливочным	1/70/5	75,00	166,88	12,64	9,43	7,70
Сб.Москва 2016г.ТК №339*	Пюре картофельное	1/130	130,00	118,95	2,66	4,16	18,25
Сб. Москва 2016г.ТК №418*	Сок фруктовый	1/180	180,00	95,76	0,00	0,00	23,94
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02
			647,50	655,59	22,88	22,72	85,96
	Уплотненный полдник						
ТТК №907, п/ф МУП КП	Сырники из творога с повидлом	2/60/20	140,00	237,20	19,03	2,40	35,44
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/200	200,00	45,33	2,44	2,16	4,03
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (апельсин)	1/100	100,00	43,00	0,90	0,20	8,10
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия(сушка)	1/30	30,0	101,70	3,21	0,36	21,36
			500,00	498,23	27,95	5,42	83,42
	Ужин						
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия(баранка)	1/50	50,00	155,50	5,20	0,65	32,10
Сб.Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,03	0,04	0,00	0,00
			230,00	155,53	5,24	0,65	32,10
				1879,31	72,80	52,73	272,16

День 3:
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 рисовая с маслом сливочным	1/170/5	175,00	231,48	4,1	8,67	34,52
Сб.Москва 2016г. ТК №412*	Чай с лимоном	1/190	190,00	43,27	0,13	0,02	10,77
Сб.Москва 2016г. ТК №7*	Бутерброд:батон с сыром порциями	1/25/15	40,00	113,00	7,23	5,88	25,70
			405,00	387,75	11,42	14,57	70,99
2-й Завтрак							
Сб.Москва 2016г. ТК № 420*	Кисломолочный напиток (снежок)	1/150	150,00	118,50	4,05	3,75	16,20
			150,00	118,50	4,05	3,75	16,20
Обед							
Сб.Москва 2016г. ТК №16*	Салат "Летний "	1/50	50,00	38,75	0,61	2,60	3,22
Сб.Москва 2016г. ТК №82*	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне	1/170/12	182,00	96,51	1,73	4,68	11,82
Сб.Москва 2016г.ТК №290*	Мясо(говядина) тушёное с овощами в соусе	1/180	180,00	241,41	17,15	14,06	11,68
Сб.Москва 2016г. ТК №394*	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	1/180	180,00	101,70	0,40	0,02	24,99
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02
			622,00	530,37	21,87	21,72	61,73
Уплотненный полдник							
Сб.Москва 2017г. ТК №70**	Овощи натуральные соленые(огурец)	1/50	50,0	5,00	0,40	0,05	0,35
Сб.Москва 2016г.ТК №220*	Макароны отварные с сыром с маслом	1/125/20/5	150,00	218,00	9,29	10,01	22,71
Сб.Москва 2016г. ТК № 413*	Чай с молоком и сахаром	1/180	180,00	89,00	2,67	2,34	14,31
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Плоды свежие (груша)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,30	10,30
			510,00	430,00	15,13	13,00	62,16
Ужин							
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие(печенье овсяное)	1/30	30,00	135,84	1,68	4,44	42,29
Сб.Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,03	0,04	0,00	0,00
			210,00	135,87	1,72	4,44	42,29
			1602,49	1602,49	54,19	57,48	253,37

День 4:

Неделя: первая

№ 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	258,52	5,81	8,73	39,12
Сб.Москва 2016г. ТК №414*	Кофейный напиток	1/190	190,00	88,67	2,96	2,53	13,46
Сб.Москва 2016г. ТК №2*	Бутерброд: батон с повидлом и маслом сливочным	1/25/10/5	40,00	113,45	1,80	2,86	20,04
			405,00	460,64	10,57	14,12	72,62
<i>2-й Завтрак</i>							
Сб.Москва 2016г. ТК № 420*	Кисломолочный напиток (биойогурт)	1/150	150,0	135,00	6,00	2,25	21,45
			150,0	135,00	6,00	2,25	21,45
<i>Обед</i>							
ТТК №2096	Салат "Ералаш"	1/50	50,00	109,12	3,12	2,87	17,83
Сб.Москва 2012г. ТК №87***	Суп картофельный с рыбными консервами	1/180	180,00	120,42	6,20	6,05	10,32
ТТК №490, п/ф МУП КП	Котлета куриная "Петушок" с маслом сливочным	1/70/5	75,00	138,70	9,50	8,85	5,16
Сб.Москва 2016г. ТК №143*	Капуста тушеная	1/130	130,0	102,70	2,57	4,82	12,34
Сб. Москва 2016г.ТК №418*	Сок фруктовый	1/180	180,00	95,76	0,00	0,00	23,94
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02
			645,00	618,70	23,37	22,95	79,61
<i>Уплотненный полдник</i>							
Сб.Москва 2016г. ТК №423*	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/150/5	155,00	257,83	15,95	9,41	27,26
Сб.Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/200	200,00	0,03	0,05	0,01	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (банан)	1/100	100,00	96,00	1,50	0,50	21,00
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие(печенье сахарное)	1/30	30,00	125,10	2,25	2,94	42,32
			515,00	549,96	22,12	13,16	105,07
<i>Ужин</i>							
Сб.Москва 2016г.ТК №1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/25/10	35,00	119,00	2,14	6,61	12,79
Сб.Москва 2016г. ТК №411*	Чай с сахаром	1/180	180,0	40,00	0,06	0,02	9,99
			215,00	159,00	2,20	6,63	22,78
				1923,30	64,26	59,11	301,53

День 5:

Неделя: первая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>							
Сб. Москва 2016г. ТК №100*	Суп молочный с макаронными изделиями	1/175	175,00	127,05	5,03	4,56	16,48
Сб. Москва 2016 г. ТК № 411*	Чай с сахаром	1/190	190,00	42,22	0,06	0,02	10,55
Сб. Москва 2016г. ТК №1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/25/10	35,00	119,00	2,14	6,61	12,79
			<i>400,00</i>	<i>288,27</i>	<i>7,23</i>	<i>11,19</i>	<i>39,82</i>
<i>2-й Завтрак</i>							
Сб. Москва 2016 г. ТК №419*	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/150	150,0	81,00	4,35	2,50	6,30
			<i>150,0</i>	<i>81,00</i>	<i>4,35</i>	<i>2,50</i>	<i>6,30</i>
<i>Обед</i>							
Сб. Москва 2004г. ТК №576*****	Помидор свежий	1/50	50,00	12,00	0,55	0,10	1,90
Сб. Москва 2016г. ТК №73*	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	1/170/12	182,0	72,03	1,48	4,52	6,31
Сб. Москва 2017г. ТК №244**	Плов из отварной говядины	1/180	180,00	356,40	18,36	17,20	29,25
ТТК №2097-20	Напиток из свежемороженой ягоды (вишня)	1/180	180,0	80,06	0,13	0,04	19,65
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02
			<i>622,00</i>	<i>572,49</i>	<i>22,50</i>	<i>22,22</i>	<i>67,13</i>
<i>Удольный полдник</i>							
ТТК №2054 п/ф МУП КП	Пудинг из творога со сгущенным молоком	1/130/20	150,00	413,08	19,98	16,88	33,87
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/180	180,00	40,80	2,20	1,94	3,63
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49
Сб. Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (апельсин)	1/100	100,00	43,00	0,90	0,20	8,10
Промышленный выпуск	Булочка воздушная	1/50	50,00	131,00	3,88	2,36	23,55
			<i>310,00</i>	<i>698,88</i>	<i>29,33</i>	<i>21,68</i>	<i>83,64</i>
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (пряник глазированный)	1/50	50,00	182,95	2,95	2,35	47,50
Сб. Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,03	0,04	0,00	0,00
			<i>230,00</i>	<i>182,98</i>	<i>2,99</i>	<i>2,35</i>	<i>47,50</i>
				<i>1823,62</i>	<i>66,40</i>	<i>59,94</i>	<i>244,39</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 №182**	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	1/170/5	175,00	258,52	5,58	10,21	35,20
Сб. Москва 2016г. ТК №412*	Чай с лимоном	1/190	190,00	43,27	0,13	0,02	10,77
Сб. Москва 2016г. ТК №3*	Бутерброд: батон с маслом и сыром	1/25/10/15	50,00	154,44	5,26	7,64	16,18
			415,00	456,23	10,97	17,87	62,15
	<i>2-й Завтрак</i>						
Сб. Москва 2016г. ТК № 420*	Кисломолочный напиток (снежок)	1/150	150,00	118,50	4,05	3,75	16,20
			150,00	118,50	4,05	3,75	16,20
	<i>Обед</i>						
ТТК №552	Салат "Мозайка"	1/50	50,00	58,22	0,75	4,27	4,20
Сб. Москва 2016г. ТК №88,*ТТК №1005	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	1/170/12,5	182,50	95,89	1,88	2,74	12,81
ТТК №526 п/ф МУП КП	Колобки мясные (тефтели) с маслом сливочным	1/70/5	75,00	138,30	10,08	8,88	4,28
Сб. Москва 2004г. ТК №224 *****	Рагу из овощей	1/130	130,00	386,00	13,17	21,26	31,37
Сб. Москва 2016г. ТК №394*	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	1/180	180,00	101,70	0,40	0,02	24,99
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02
			647,50	832,11	28,26	37,53	87,67
	<i>Уплотненный полдник</i>						
ТТК №2009,п/ф МУП КП	Котлета рыбная "Мечта" (минтай) с маслом сливочным	1/70/5	75,00	121,50	11,8	6,20	3,78
Сб. Москва 2016г. ТК №339*	Пюре картофельное	1/130	130,00	118,95	2,66	4,16	18,25
Сб. Москва 2016г. ТК №418*	Сок фруктовый	1/180	180,00	95,76	0,00	0,00	23,94
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49
Сб. Москва 2016г. ТК №386*	Плоды свежие (яблоко)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,40	9,80
			515,00	454,21	17,19	11,06	70,26
	<i>Ужин</i>						
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия(баранка)	1/50	50,00	155,50	5,20	0,65	32,10
Сб. Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,03	0,04	0,00	0,00
			230,00	155,53	5,24	0,65	32,10
				1562,37	48,52	59,80	198,12

День 7:

Неделя: вторая

№ 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	205,83	5,59	7,11	29,95
Сб.Москва 2016г.ТК №416*	Какао с молоком натуральным	1/190	190,00	112,94	3,87	3,37	16,70
Сб.Москва 2016г. ТК №2*	Бутерброд: батон с повидлом и маслом сливочным	1/25/10/5	40,00	113,45	1,80	2,86	20,04
			<i>405,00</i>	<i>432,22</i>	<i>11,26</i>	<i>13,34</i>	<i>66,69</i>
<i>2-й Завтрак</i>							
Сб.Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипяченое	1/150	150,0	79,50	4,50	3,75	6,00
			<i>150,0</i>	<i>79,50</i>	<i>4,50</i>	<i>3,75</i>	<i>6,00</i>
<i>Обед</i>							
Сб.Москва 2016г.ТК №46*	Винегрет овощной	1/50	50,00	47,40	0,68	3,00	4,22
Сб.Москва 2017г.ТК №99**	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	1/180/12	192,00	82,98	1,19	4,40	7,13
Сб.Москва 2016г. ТК №293*	Гуляш из отварной говядины	1/80	80,00	125,00	10,32	8,15	2,62
Сб.Москва 2016 г.ТК №218*	Макаронные изделия отварные	1/130	130,0	134,42	4,99	0,71	26,99
Сб.Москва 2016г.ТК №394*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	180,00	101,70	0,39	0,02	24,99
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02
			<i>662,00</i>	<i>543,50</i>	<i>19,55</i>	<i>16,64</i>	<i>75,97</i>
<i>Уплотненный полдник</i>							
Сб.Москва 2017г.ТК №7**	Горячий бутерброд с маслом и сыром	1/50	50,00	157,00	5,58	8,32	14,84
Сб.Москва 2016г.ТК №229*	Омлет натуральный	1/150/5	155,0	302,85	13,66	26,33	2,62
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды горячей (облепиха)	1/200	200,0	94,22	0,21	0,94	22,8
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (банан)	1/100	100,00	96,00	1,50	0,50	21,00
			<i>505,00</i>	<i>650,07</i>	<i>20,95</i>	<i>36,09</i>	<i>61,26</i>
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия(сушка)	1/30	30,0	101,70	3,21	0,36	21,36
Сб.Москва 2016г. ТК №411*	Чай с сахаром	1/180	180,0	40,00	0,06	0,02	9,99
			<i>210,00</i>	<i>141,70</i>	<i>3,27</i>	<i>0,38</i>	<i>31,35</i>
			<i>1846,99</i>	<i>59,53</i>	<i>70,20</i>	<i>241,27</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 пшениная с маслом сливочным	1/170/5	175,00	258,52	5,97	9,32	37,41
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/190	190,00	43,06	2,31	2,05	3,83
Сб. Москва 2016г. ТК №7*	Бутерброд: батон с сыром порциями	1/25/15	40,00	113,00	7,23	5,88	25,70
			405,00	414,58	15,51	17,25	66,94
<i>2-й Завтрак</i>							
Сб. Москва 2016г. ТК № 420*	Кисломолочный напиток (биоюгурт)	1/150	150,00	135,00	6,00	2,25	21,45
			150,00	135,00	6,00	2,25	21,45
<i>Обед</i>							
ТТК №2	Маринад овощной	1/50	50,0	42,52	0,55	3,07	3,00
Сб. Москва 2004г. ТК №111*****	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	1/170/12	182,0	93,67	2,92	4,30	11,30
Сб. Москва 2016 г. ТК №292*	Жаркое по-домашнему из отварной свинины	1/180	180,00	217,06	22,02	5,64	19,59
Сб. Москва 2016г. ТК №418*	Сок фруктовый	1/180	180,00	95,76	0,00	0,00	23,94
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02
			622,00	501,01	27,47	13,37	67,85
<i>Уплотненный полдник</i>							
Сб. Москва 2016г. ТК №426*	Вареники с творогом с маслом сливочным	1/150/5	155,00	227,05	16,61	4,26	30,54
Сб. Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/200	200,00	0,03	0,05	0,01	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49
Сб. Москва 2016г. ТК №386*	Плоды свежие (яблоко)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,40	9,80
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	1/30	30,00	135,84	1,68	4,44	42,29
			515,00	480,92	21,11	9,41	97,12
<i>Ужин</i>							
Сб. Москва 2016г. ТК №1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/25/10	35,00	119,00	2,14	6,61	12,79
Сб. Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,03	0,04	0,00	0,00
			215,00	119,03	2,18	6,61	12,79
				1650,54	72,27	48,89	266,15

День 9:

Неделя: вторая

№ Ресептур	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	231,48	4,1	8,53	34,52
Сб.Москва 2016г. ТК №414*	Кофейный напиток	1/190	190,00	88,67	2,96	2,53	13,46
Сб.Москва 2016г. ТК №1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/25/10	35,00	119,00	2,14	6,61	12,79
			400,00	439,15	9,16	17,67	60,77
	<i>2-й Завтрак</i>						
Сб.Москва 2016г. г.ТК №419*	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/150	150,00	81,00	4,35	2,50	6,30
			150,00	81,00	4,35	2,50	6,30
	<i>Обед</i>						
Сб.Москва 2004г. ТК №25*****	Салат "Степной"	1/50	50,00	47,1	0,98	2,63	4,89
Сб.Москва 2016г. г.ТК №91*,ТТК1006	Суп картофельный с клецками и куриными фрикадельками	1/160/12,5/12,5	185,0	89,38	3,91	3,72	10,07
ТТК №522-1	Котлета по-хлыновски с маслом сливочным	1/70/5	75,00	207,2	5,60	18,20	5,32
Сб.Пермь 2001г.№107*****	Пюре из гороха	1/130	130,0	201,24	14,95	1,04	33,02
Сб.Москва 2016г. ТК №417*	Напиток из плодов шиповника	1/180	180,00	79,00	0,61	0,25	18,67
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02
			650,00	675,92	28,03	26,20	81,99
	<i>Уплотненный полдник</i>						
Сб.Москва 2016г. ТК №308*	Запеканка картофельная с мясом	150/5	155,0	229,59	11,75	9,20	24,90
Сб.Москва 2016г. ТК №411*	Чай с сахаром	1/180	180,0	40,00	0,06	0,02	9,99
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (груша)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,30	10,30
Промышленный выпуск	Булочка Сладкая	1/40	40,0	125,00	2,39	4,15	19,02
			505,00	512,59	16,97	13,97	78,70
	<i>Ужин</i>						
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	59,00	3,75	1,45	25,70
Промышленный выпуск	Мармелад	1/30	30,00	96,00	0,00	0,00	43,80
Сб.Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,03	0,04	0,00	0,00
			235,00	155,03	3,79	1,45	69,50
				1863,69	62,30	61,79	297,26

День 10:

Неделя: вторая

№ 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	208,22	6,35	6,89	30,12
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/190	190,00	43,06	2,31	2,05	3,83
Сб.Москва 2016г. ТК №2*	Бутерброд: батон с повидлом с маслом сливочным	1/25/10/5	40,00	113,45	1,80	2,86	20,04
			<i>405,00</i>	<i>364,73</i>	<i>10,46</i>	<i>11,80</i>	<i>53,99</i>
	<i>2-й завтрак</i>						
Сб.Москва 2016г. ТК № 420*	Кисломолочный напиток (снежок)	1/150	150,00	118,50	4,05	3,75	16,20
			<i>150,00</i>	<i>118,50</i>	<i>4,05</i>	<i>3,75</i>	<i>16,20</i>
	<i>Обед</i>						
Сб.Москва 2016г. ТК №57*	Икра кабачковая	1/50	50,0	38,75	0,60	2,36	3,85
Сб.Москва 2016г. ТК №82*, ТТК1005	Расcольник Ленинградский с мясными фрикадельками со сметаной	1/160/12,5/12	184,5	121,17	1,78	5,49	12,97
ТТК №2068	Рыба запечённая "Золотая рыбка" (горбуша)	1/70	70,00	219,80	15,44	17,68	0,34
Сб.Москва 2016г. ТК №339*	Пюре картофельное	1/130	130,00	118,95	2,66	4,16	18,25
ТТК №2097	Напиток из свежемороженой ягоды (смородина)	1/180	180,00	60,97	0,16	0,06	14,66
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02
			<i>644,50</i>	<i>611,64</i>	<i>22,62</i>	<i>30,11</i>	<i>60,09</i>
	<i>Уплотненный полдник</i>						
ТТК №517, п/ф МУП КП	Тефтели куриные "Луговые"	1/70	70,00	124,00	12,66	8,16	5,37
Сб.Москва 2016г. ТК №367*	Соус томатный с овощами	1/20	20,00	23,98	0,29	1,42	2,52
Сб.Москва 2017г. ТК №302 **	Каша гречневая рассыпчатая	1/130	130,00	211,25	7,45	5,28	33,49
Сб. Москва 2016г. ТК №418*	Сок фруктовый	1/180	180,00	95,76	0,00	0,00	23,94
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (апельсин)	1/100	100,00	43,00	0,90	0,20	8,10
			<i>530,00</i>	<i>568,99</i>	<i>23,67</i>	<i>15,36</i>	<i>87,91</i>
	<i>Ужин</i>						
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1/30	30,00	125,10	2,25	2,94	42,32
Сб.Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,03	0,04	0,00	0,00
			<i>210,00</i>	<i>125,13</i>	<i>2,29</i>	<i>2,94</i>	<i>42,32</i>
			<i>1788,99</i>	<i>63,09</i>	<i>63,96</i>	<i>260,51</i>	

		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>	405,67	10,58	14,98	60,57
5%	Норма 2-й завтрак	90,00	2,7	3,00	13,05
	<i>Средняя за 10 дней 2-й завтрак</i>	102,75	4,62	3,08	12,24
35%	Норма обед	630,00	18,90	21,00	91,35
	<i>Средняя за 10 дней обед</i>	610,33	24,17	22,63	75,40
30%	Норма Уплотненных полдников	540,00	16,20	18,00	78,30
	<i>Средняя за 10 дней Уплотненных полдников</i>	534,92	21,18	16,65	77,61
10%	Норма ужина	180,00	5,4	3,00	26,10
	<i>Средняя за 10 дней ужинов</i>	146,93	3,35	2,83	35,53
	Итого за 10 дней норма	1800,00	54,00	60,00	261,00
	<i>Итого за 10 дней факт</i>	<i>1800,60</i>	<i>63,90</i>	<i>60,16</i>	<i>261,34</i>

*Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва 2016 г.

** Сборник рецептов рецептов Москва 2017 г.

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

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

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

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

Исполнитель: А.И.Наумова, Т.В.Гилёва