Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 138

"12" мая 2021 г.

Утверждаю:

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

М.С.Черемных

"12" мая 2021 г.

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

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
	Завтрак						
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*
	2-й Завтрак						
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*
	Обед						
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*
	Уплотненный полдник						
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*	Плоды свежие (яблоко)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,40	9,80
			515,00	*505,35*	*17,39*	*27,33*	*46,53*
	Ужин						
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	1/190	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 кипячёное	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 гренками	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*	Плоды 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	*54,19*	*57,48*	*253,37*

День 4:

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 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*
	2-й Завтрак						
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*
	Обед						
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 тушёная	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*
	Уплотненный полдник						
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*	Плоды 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*
	Ужин						
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
	Завтрак						
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
			400,00	*288,27*	*7,23*	*11,19*	*39,82*
	2-й Завтрак						
Сб.Москва 2016 г.ТК №419*	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/150	150,0	81,00	4,35	2,50	6,30
			150,0	*81,00*	*4,35*	*2,50*	*6,30*
	Обед						
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 свежезамороженной 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
			622,00	*572,49*	*22,50*	*22,22*	*67,13*
	Уплотненный полдник						
ТТК №2054 п/ф МУП КП	Пудинг из творога со сгущённым 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*	Плоды 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
			510,00	*698,88*	*29,33*	*21,68*	*83,64*
	Ужин						
Промышленный выпуск	Кондитерское изделия(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
			230,00	*182,98*	*2,99*	*2,35*	*47,50*
				1823,62	*66,40*	*59,94*	*244,39*

День 6:

Неделя: вторая

№ 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	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*
	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						
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*
	Уплотненный полдник						
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*
	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*
				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
	Завтрак						
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
			405,00	*432,22*	*11,26*	*13,34*	*66,69*
	2-й Завтрак						
Сб.Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипячёное	1/150	150,0	79,50	4,50	3,75	6,00
			150,0	*79,50*	*4,50*	*3,75*	*6,00*
	Обед						
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
			662,00	*543,50*	*19,55*	*16,64*	*75,97*
	Уплотненный полдник						
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 свежезамороженной ягоды горячий (облепиха)	1/200	200,0	94,22	0,21	0,94	22,8
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Плоды свежие (банан)	1/100	100,00	96,00	1,50	0,50	21,00
			505,00	*650,07*	*20,95*	*36,09*	*61,26*
	Ужин						
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
			210,00	*141,70*	*3,27*	*0,38*	*31,35*
				1846,99	*59,53*	*70,20*	*241,27*

День 8:

Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
	Завтрак						
Сб.Москва 2017г. ТК №182**	Каша жидкая молочная пшенная 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 поршями	1/25/15	40,00	113,00	7,23	5,88	25,70
			405,00	*414,58*	*15,51*	*17,25*	*66,94*
	2-й Завтрак						
Сб.Москва 2016г. ТК № 420*	Кисломолочный напиток (биойогурт)	1/150	150,00	135,00	6,00	2,25	21,45
			150,00	*135,00*	*6,00*	*2,25*	*21,45*
	Обед						
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*
	Уплотненный полдник						
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*
	Ужин						
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

№ 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	8,53	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*
	2-й Завтрак						
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*
	Обед						
Сб.Москва 2004г. ТК №25*****	Салат "Степной"	1/50	50,00	47,1	0,98	2,63	4,89
Сб.Москва 2016 г.ТК №91*,ТТК1006	Суп картофельный с клёцками 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*
	Уплотненный полдник						
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*	Плоды 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*
	Ужин						
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
	Завтрак						
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
			405,00	*364,73*	*10,46*	*11,80*	*53,99*
	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 №57*	Икра кабачковая	1/50	50,0	38,75	0,60	2,36	3,85
Сб.Москва 2016г.ТК №82*,ТТК1005	Рассольник 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 свежезамороженной 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
			644,50	*611,64*	*22,62*	*30,11*	*60,09*
	Уплотненный полдник						
ТТК №517,п/ф МУП КП	Тефтели куриные "Лунтик"	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*	Плоды свежие (апельсин)	1/100	100,00	43,00	0,90	0,20	8,10
			530,00	*568,99*	*23,67*	*15,36*	*87,91*
	Ужин						
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
			210,00	*125,13*	*2,29*	*2,94*	*42,32*
				1788,99	*63,09*	*63,96*	*260,51*

		Энергетическая ценность Ккал	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
20%	Норма завтраки	360,00	10,80	12,00	52,20
	Средняя за 10 дней завтрак	405,67	10,58	14,98	60,57
5%	Норма 2-й завтрак	90,00	2,7	3,00	13,05
	Средняя за 10 дней 2-й завтрак	102,75	4,62	3,08	12,24
35%	Норма обед	630,00	18,90	21,00	91,35
	Средняя за 10 дней обед	610,33	24,17	22,63	75,40
30%	Норма Уплотненных полдников	540,00	16,20	18,00	78,30
	Средняя за 10 дней Уплотненных полдников	534,92	21,18	16,65	77,61
10%	Норма ужин	180,00	5,4	3,00	26,10
	Средняя за 10 дней ужинов	146,93	3,35	2,83	35,53
	Итого за 10 дней норма	1800,00	54,00	60,00	261,00
	Итого за 10 дней факт	1800,60	63,90	60,16	261,34

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

** Сборник рецептур рецептур Москва 2017 г.

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

****Химический состав и калорийность российких 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.

Исполнитель: А.И.Наумова , Т.В.Гилёва