

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 469

Л.А. Пронина
 "30" августа 2021 г.

Утверждаю:

И.о. директора МУП

"30" августа 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
<i>Завтрак</i>							
Сб. Москва 2017г. ТК №182**	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	1/170/5	175,00	198,15	3,50	7,31	29,59
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/190	190,00	42,93	2,30	2,05	3,82
Сб. Москва 2016г. ТК №7*	Бутерброд: батон с сыром порциями	1/25/10	35,00	106,92	2,32	4,40	14,51
			400,00	348,00	8,12	13,76	47,92
<i>2-й Завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/150	150,00	65,10	4,35	2,50	6,30
			150,00	65,10	4,35	2,50	6,30
<i>Обед</i>							
Сб. Пермь 2001 г. ТК №10*****	Салат из моркови с яблоками	1/60	60,00	76,82	0,54	6,10	4,94
Сб. Москва 2016г. ТК №63*, Сб. Пермь 2001 г. ТК №57*****	Борщ с картофелем со сметаной с мясными фрикадельками	1/160/12/12,5	184,5	93,00	4,30	4,48	8,87
Сб. Москва 2016г. ТК №299*	Шницель рубленый с мясом сливочным	1/70/5	75,00	166,80	4,33	11,96	10,46
Сб. Москва 2017г. ТК №302**	Каша гречневая вязкая	1/130	130,00	126,06	3,97	4,34	17,78
Сб. Москва 2016г. ТК №394*	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	1/180	180,00	101,74	0,40	0,02	24,99
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			679,50	637,82	13,84	27,50	83,74
<i>Уплотненный полдник</i>							
ТТК №907, п/ф МУП КП	Сырники из творога с повидлом	2/60/30	150,00	215,48	13,03	2,40	35,44
Сб. Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,18	0,045	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	70,14	2,37	0,30	14,49
Сб. Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,40	10,45
Промышленный выпуск	Булочка воздушная	1/50	50,0	169,50	4,00	4,70	27,80
			510,00	502,30	19,85	7,80	88,18
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	1/30	30,00	138,75	1,86	5,43	20,61
Сб. Москва 2016г. ТК №411*	Чай с сахаром	1/180	180,0	33,86	0,05	0,01	8,39
			210,00	172,61	1,91	5,44	29,00
				1725,83	48,06	57,00	255,14

День 2:

Неделя: первая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
Завтрак							
Сб. Москва 2017г. ТК №182 ^{АА}	Каши жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	1/170/5	175,00	107,92	2,82	3,44	16,42
Сб. Москва 2016г. ТК №416 ^Б	Какао с молоком натуральным	1/190	190,00	91,58	3,99	2,26	13,82
Сб. Москва 2016г. ТК №2 ^А	Бутерброд: батон с повидлом и маслом сливочным	1/25/10/5	40,00	113,14	1,81	2,86	20,04
			405,00	312,64	8,62	8,56	50,28
2-й Завтрак							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (снежок)	1/150	150,00	114,75	4,05	3,75	16,20
			150,00	114,75	4,05	3,75	16,20
Обед							
ТТК №2134	Салат "Витаминка "	1/60	60,00	27,14	1,14	1,14	3,08
Сб. Москва 2016г. ТК №88 ^Б	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	1/180	180,0	75,40	1,9	2,04	12,33
Сб. Москва 2016г. ТК №290 ^Б	Мясо (свинина) тушёное с овощами в соусе	1/180	180,00	265,46	10,06	15,62	21,16
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/200	200,00	106,40	0,00	0,00	26,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			670,00	547,80	13,43	19,40	79,87
Упаотненный полдник							
Сб. Москва 2017г. ТК №7 ^{АА}	Горячий бутерброд с сыром и маслом	1/45	45,0	119,46	5,58	4,22	14,79
Сб. Москва 2016г. ТК №229 ^А	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/5	155,0	286,09	9,66	26,33	2,62
Сб. Пермь 2018г. №508 ^{АААААА}	Напиток с витаминами и пребиотиками "Витонка"	1/180	180,0	66,96	0,00	0,00	16,74
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	93,52	3,16	0,40	19,32
Сб. Москва 2016г. ТК №386 ^Б	Паулы свежие (апельсин)	1/100	100,00	43,00	0,90	0,20	9,40
			520,00	609,03	19,30	31,15	62,87
Ужин							
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия (сушка)	1/30	30,00	101,52	3,21	0,36	21,36
Сб. Москва 2016г. ТК №419 ^Б	Молоко кипячёное	1/180	180,0	90,90	5,40	4,50	7,20
			210,00	192,42	8,61	4,86	28,56
				1776,64	54,01	67,72	237,78

День 3:

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	127,08	5,03	4,56	16,48
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/190	190,00	42,93	2,30	2,05	3,82
Сб. Москва 2016г. ТК №1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/25/10	35,00	119,21	2,14	6,61	12,79
			400,00	289,22	9,47	13,22	33,09
2-й Завтрак							
Сб. Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипяченое	1/150	150,0	75,75	4,50	3,75	6,00
			150,0	75,75	4,50	3,75	6,00
Обед							
Сб. Москва 2016г. ТК №46*	Винегрет овощной	1/60	60,00	55,40	0,68	3,60	5,07
Сб. Москва 2016г. ТК №73*, Сб. Пермь 2001 г. ТК №57*****	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясными фрикадельками	1/160/12/12,5	184,5	130,65	4,06	6,45	14,09
ТТК №490, п/ф МУП КР	Котлета куриная "Петушок"	1/70	70,0	92,47	6,34	4,75	6,09
Сб. Москва 2016 г. ТК №218*	Макаронные изделия отварные	1/130	130,0	155,07	5,75	0,83	31,15
Сб. Москва 2016г. ТК №396*	Кисель из ягод (вишня)	1/180	180,00	101,94	0,12	0,04	25,27
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			674,50	608,93	17,25	16,27	98,37
Уплотненный полдник							
Сб. Москва 2004 г. ТК №576*****	Огурец свежий	1/60	60,0	6,78	0,42	0,06	1,14
Сб. Москва 2017 г. ТК №229**	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/80	80,0	77,48	7,80	3,96	2,66
Сб. Москва 2017г. ТК №305**	Рис припущенный	1/130	130,00	173,24	3,16	3,72	31,78
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/200	200,00	106,40	0,00	0,00	26,60
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	93,52	3,16	0,40	19,32
Сб. Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,40	10,45
			610,00	504,42	14,94	8,54	91,95
Ужин							
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
Сб. Москва 2016г. ТК №6*	Масло (порциями)	1/5	5,00	37,10	0,00	4,10	0,05
Сб. Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,18	0,045	0,00	0,00
			210,00	102,58	1,95	4,80	12,90
				1580,90	48,10	46,58	242,31

День 4:

Неделя: первая

№ Рецентур	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	206,15	5,59	7,11	29,95
Сб. Москва 2016г. ТК №414*	Кофейный напиток	1/190	190,00	88,49	2,97	2,53	13,46
Сб. Москва 2016г. ТК №3*	Бутерброд: батон с маслом и сыром	1/25/10/10	45,00	139,08	4,73	6,88	14,56
			410,00	433,72	13,29	16,52	57,97
<i>2-й завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (биокефир)	1/150	150,0	122,55	3,90	3,75	18,30
			150,0	122,55	3,90	3,75	18,30
<i>Обед</i>							
Сб. Москва 2016г. ТК №16*	Салат "Летний"	1/60	60,00	46,44	0,73	3,12	3,86
Сб. Москва 2016 г. ТК №91*, Сб. Пермь 2001 г. ТК №57****	Суп картофельный с клецками и мясными фрикадельками	1/160/16/12,5	188,5	106,13	4,18	3,29	14,95
Сб. Москва 2016 г. ТК №91*, ТТК1007	Кануста тушеная с мясом	1/200	200,0	282,20	8,15	21,60	13,80
Сб. Москва 2016г. ТК №417*	Напиток из плодов шиповника	1/180	180,0	72,97	0,61	0,25	17,07
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			678,50	581,14	13,97	28,86	66,38
Сб. Москва 2016г. ТК №308*	Запеканка картофельная с мясом	1/150	150,0	209,40	6,75	9,20	24,90
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/190	190,00	42,93	2,30	2,05	3,82
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	93,52	3,16	0,40	19,32
Сб. Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (банан)	1/100	100,00	96,00	1,50	0,50	21,38
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия (булочка слобная)	1/40	40,00	122,99	2,39	4,15	19,02
			520,00	564,84	16,30	16,30	88,44
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (мармелад)	1/20	20,00	67,48	0,00	0,00	16,87
Сб. Москва 2004г. ТК №684****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,18	0,045	0,00	0,00
			225,00	132,96	1,95	0,70	29,72
				1835,21	49,27	66,13	260,81

День 5:

Неделя: первая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объема прие-мов 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	207,89	6,35	6,89	30,12
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/190	190,00	42,93	2,30	2,05	3,82
Сб. Москва 2016г. ТК №2*	Бутерброд: батон с повидлом и маслом сливочным	1/25/10/5	40,00	113,14	1,81	2,86	20,04
			405,00	363,96	10,46	11,80	53,98
<i>2-й завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/150	150,00	65,10	4,35	2,50	6,30
			150,00	65,10	4,35	2,50	6,30
<i>Обед</i>							
Сб. Москва 2004г. ТК №576*****	Помидор свежий	1/60	60,0	12,84	0,66	0,12	2,28
Сб. Пермь 2001 г. ТК №34***** Сб. Пермь 2001 г. ТК №57*****	Свекольник со сметаной с мясными фрикадельками	1/160/12/12,5	184,5	118,12	4,21	3,76	16,86
ТТК №2009, п/ф МУП КП	Котлета рыбная (минтай)	1/70	70,0	102,66	8,2	2,10	12,78
Сб. Москва 2016г. ТК №339*	Пюре картофельное	1/150	150,00	147,68	3,07	4,80	23,05
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/200	200,00	106,40	0,00	0,00	26,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			564,50	561,10	16,40	11,38	98,27
<i>Укрепительный десерт</i>							
Сб. Москва 2016г. ТК №227*	Яйца вареные	1/50	50,00	78,55	6,35	5,75	0,35
ТТК №2054 п/ф МУП КП	Пудинг из творога со стевией и молоком	1/130/20	150,00	323,32	8,98	16,88	33,87
Сб. Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,18	0,045	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	93,52	3,16	0,40	19,32
Сб. Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,40	10,45
			520,00	542,57	18,94	23,43	63,99
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия (баранка)	1/50	50,00	155,05	5,20	0,65	32,10
Сб. Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипяченое	1/180	180,0	90,90	5,40	4,50	7,20
			230,00	245,95	10,60	5,15	39,30
				1778,68	60,75	54,26	261,84

День: 6:

Неделя: вторая

№ Рецентур	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	208,78	5,10	8,94	26,98
Сб. Москва 2016г. ТК № 413*	Чай с молоком и сахаром	1/190	190,00	97,31	3,36	2,95	14,33
Сб. Москва 2016г. ТК №1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/25/10	35,00	119,21	2,14	6,61	12,79
			400,00	425,30	10,60	18,50	34,10
<i>2-й завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (снэкок)	1/150	150,00	114,75	4,05	3,75	16,20
			150,00	114,75	4,05	3,75	16,20
<i>Обед</i>							
ТТК №562	Салат "Карусель"	1/60	60,00	57,10	1,52	3,02	5,96
Сб. Москва 2012г. ТК №87***	Суп картофельный с рыбными консервами	1/180	180,0	110,62	6,20	4,06	12,32
Сб. Москва 2016г. ТК №299*	Шницель рубленый	1/70	70,0	129,70	4,33	7,86	10,41
Сб. Москва 2016 г. ТК №224*	Рагу из овощей	1/150	150,0	321,83	15,19	12,95	36,13
Сб. Москва 2016г. ТК №394*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	180,00	101,74	0,40	0,02	24,99
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,0	44,04	0,18	0,36	10,02
			670,00	765,03	27,82	28,27	99,83
<i>Удешевленный полдник</i>							
Сб. Москва 2016г. ТК №21*	Сал из белокачанной капусты	1/60	60,0	35,90	0,80	1,90	3,90
ТТК №490, пф МУП КФ	Котлета куриная "Петушок"	1/70	70,0	92,47	6,34	4,75	6,09
Сб. Москва 2016 г. № 303**	Каша вязкая перловая	1/130	130,0	116,97	2,61	3,61	18,51
Сб. Пермь 2018г. №508*****	Напиток с витаминами и пребиотиками "Виташка"	1/190	190,0	70,68	0,00	0,00	17,67
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	70,14	2,37	0,30	14,49
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	20,0	29,36	0,12	0,24	6,68
			500,00	415,52	12,24	10,80	67,34
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия(галеты)	1/30	30,00	118,30	2,90	3,10	19,70
Сб. Москва 2016 г. № 412**	Чай с лимоном	1/180	180,00	35,55	0,08	0,01	8,78
			210,00	153,85	2,98	3,11	28,48
				1874,45	45,45	53,63	198,61

День 7:

Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>							
Сб. Москва 2017 г. №121*	Суп молочный с крупой (рисовой)	1/170/5	175,00	60,09	2,60	3,13	5,38
Сб. Москва 2016г. ТК №416*	Какао с молоком натуральным	1/190	190,00	91,58	3,99	2,26	13,82
Сб. Москва 2016г. ТК №7*	Бутерброд: батон с сыром порцирами	1/25/10	35,00	106,92	2,32	4,40	14,51
			400,00	258,59	8,91	9,79	33,71
<i>2-й завтрак</i>							
Сб. Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипячёное	1/150	150,0	75,75	4,50	3,75	6,00
			150,0	75,75	4,50	3,75	6,00
<i>Обед</i>							
Сб. 2017г. ТК №39*	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/60	60,00	105,94	3,66	3,82	14,23
Сб. Москва 2016г. ТК №73*, Сб. Пермь 2001 г. ТК №57*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясными фрикадельками	1/160/12/12,5	184,5	128,94	4,06	6,26	14,09
ТТК №2068; п/ф МУП КП	Рыба запечённая "Золотая рыбка"	1/70	70,00	119,49	8,44	6,09	7,73
Сб. Москва 2017 г. ТК №31**	Картофель отварной	1/150	150,00	150,48	2,90	4,32	25,00
Сб. Москва 2016г. ТК №396*	Кисель из ягод (черная смородина)	1/180	180,00	93,32	0,15	0,08	23,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			694,50	671,57	19,51	21,17	106,75
<i>Удешевленный полдник</i>							
Сб. Москва 2016г. ТК №227*	Яйца вареные	1/50	50,00	78,55	6,35	5,75	0,35
Сб. Москва 2016г. ТК №426*	Вареники с творогом с маслом сливочным	1/150/5	155,0	210,94	12,61	4,26	30,54
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/200	200,00	95,76	0,00	0,00	23,94
Сб. Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (груша)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,30	10,68
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	93,52	3,16	0,40	19,32
			545,00	525,77	22,52	10,71	84,83
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
Сб. Москва 2016г. ТК №6*	Масло (порцирами)	1/5	5,00	37,10	0,00	4,10	0,05
Сб. Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипячёное	1/180	180,0	90,90	5,40	4,50	7,20
			210,00	193,30	7,30	9,50	20,10
				1724,98	62,74	54,72	245,39

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 пшеница с маслом сливочным	1/170/5	175,00	231,28	5,97	9,32	30,88
Сб. Москва 2016г. ТК №411*	Чай с сахаром	1/190	190,0	35,72	0,05	0,01	8,85
Сб. Москва 2016г. ТК №2*	Бутерброд: батон с повидлом и маслом сливочным	1/25/10/5	40,00	113,14	1,81	2,86	20,04
			<i>405,00</i>	<i>380,14</i>	<i>7,83</i>	<i>12,19</i>	<i>59,77</i>
<i>2-й Завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (биойогурт)	1/150	150,0	121,65	3,90	2,25	21,45
			<i>150,0</i>	<i>121,65</i>	<i>3,90</i>	<i>2,25</i>	<i>21,45</i>
<i>Обед</i>							
ТТК №2133	Салат из белокачанной капусты с огурцом	1/60	60,0	42,80	0,78	1,92	5,60
Сб. Москва 2016г. ТК №81*, Сб. Пермь 2001 г. ТК №57**	Суп картофельный с бобовыми с гречкой и мясными фрикадельками	1/160/10/12,5	182,5	133,79	8,46	4,51	14,84
Сб. Пермь 2001 г. ТК №173**	Тефтели из говядины	1/70	70,0	148,78	3,67	8,42	14,58
Сб. Москва 2016г. ТК №372*	Соус сметанный	1/30	30,0	30,22	0,42	1,50	3,76
Сб. Москва 2016 г. ТК №218*	Макаронные изделия отварные	1/130	130,0	155,07	5,75	0,83	31,15
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/200	200,00	106,40	0,00	0,00	26,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			<i>692,50</i>	<i>690,46</i>	<i>19,38</i>	<i>17,78</i>	<i>113,23</i>
<i>Уплатненный полдник</i>							
Сб. Москва 2017г. ТК №7**	Горячий бутерброд с сыром и маслом	1/45	45,0	119,46	5,58	4,22	14,79
Сб. Москва 2016г. ТК №229*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/5	155,0	286,09	9,66	26,33	2,62
Сб. Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипяченое	1/180	180,0	90,90	5,40	4,50	7,20
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	93,52	3,16	0,40	19,32
Сб. Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (банан)	1/100	100,00	96,00	1,50	0,50	21,38
			<i>520,00</i>	<i>685,97</i>	<i>25,30</i>	<i>35,95</i>	<i>65,31</i>
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия (баранка)	1/50	50,00	155,05	5,20	0,65	32,10
Сб. Москва 2016г. ТК №417*	Напиток из плодов шиповника	1/180	180,0	72,97	0,61	0,25	17,07
			<i>230,00</i>	<i>228,02</i>	<i>5,81</i>	<i>0,90</i>	<i>49,17</i>
				<i>2106,24</i>	<i>62,22</i>	<i>69,07</i>	<i>308,93</i>

День 9:

Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>							
ТТК №204	Каша молочная "Удыбка" с маслом сливочным	1/170/5	175,00	222,97	4,80	7,73	33,55
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/190	190,00	42,93	2,30	2,05	3,82
Сб. Москва 2016г. ТК №34	Бутерброд: батон с маслом и сыром	1/25/10/10	45,00	139,08	4,73	6,88	14,56
			<i>410,00</i>	<i>404,98</i>	<i>11,83</i>	<i>16,66</i>	<i>51,93</i>
<i>2-й Завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/150	150,00	65,10	4,35	2,50	6,30
			<i>150,00</i>	<i>65,10</i>	<i>4,35</i>	<i>2,50</i>	<i>6,30</i>
<i>Обед</i>							
Сб. Пермь 2001г. ТК №9*****	Салат из моркови	1/60	60,0	71,24	0,67	4,00	8,14
Сб. Москва 2004г. ТК №111*****	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	1/170/12	182,0	101,56	3,0	3,12	15,42
Сб. Москва 2016г. ТК №292*	Жаркое по-домашнему из отварной свинины	1/200	200,0	283,14	4,58	15,02	32,41
Сб. Пермь 2018г. №508*****	Напиток с витаминами и пребиотиками "Витоника"	1/180	180,0	66,96	0,00	0,00	16,74
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			<i>672,00</i>	<i>596,30</i>	<i>8,50</i>	<i>22,74</i>	<i>89,41</i>
<i>Ужин</i>							
Сб. Москва 2016г. ТК №299*	Шницель рубленый	1/70	70,0	129,70	4,33	7,86	10,41
Сб. Москва 2016г. ТК №143*	Капуста тушеная	1/150	150,0	118,88	2,97	5,56	14,24
ТТК №2097	Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха)	1/180	180,00	90,49	0,19	0,85	20,52
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	70,14	2,37	0,30	14,49
Сб. Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (апельсин)	1/100	100,00	43,00	0,90	0,20	9,40
			<i>530,00</i>	<i>452,21</i>	<i>10,76</i>	<i>14,77</i>	<i>69,06</i>
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (мармелад)	1/20	20,00	67,48	0,00	0,00	16,87
Сб. Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/180	180,00	0,18	0,045	0,00	0,00
			<i>225,00</i>	<i>132,96</i>	<i>1,95</i>	<i>0,70</i>	<i>29,72</i>
			<i>1651,55</i>	<i>373,99</i>	<i>57,37</i>	<i>246,42</i>	

День 10:

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 ячневая с маслом сливочным	1/170/5	175,00	232,61	5,81	8,73	32,70
Сб. Москва 2016г. ТК №414*	Кофейный напиток	1/190	190,00	88,49	2,97	2,53	13,46
Сб. Москва 2016г. ТК №1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/25/10	35,00	119,21	2,14	6,61	12,79
			400,00	440,31	10,92	17,87	58,95
<i>2-й Завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (снежок)	1/150	150,00	114,75	4,05	3,75	16,20
			150,00	114,75	4,05	3,75	16,20
<i>Обед</i>							
Сб. Москва 2016г. ТК №37*	Салат из свеклы с огурцами солеными	1/60	60,0	70,82	0,54	4,10	7,94
Сб. Москва 2016 г. ТК №83*, Сб. Пермь 2001 г. ТК №57**	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/170/12,5	182,5	127,59	4,43	3,99	18,49
ТТК №2009, п/ф МУП КП	Котлета рыбная (минтай)	1/70	70,0	102,66	8,2	2,10	12,78
Сб. Москва 2016 г. ТК №224*	Рагу из овощей	1/150	150,0	321,83	15,19	12,95	36,13
Сб. Москва 2016г. ТК №396*	Кисель из ягод (вишня)	1/200	200,00	101,94	0,12	0,04	25,27
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	50,0	73,40	0,30	0,60	16,70
			712,50	798,24	28,74	23,78	117,31
<i>Узатиенный полдник</i>							
ТТК №2054 п/ф МУП КП	Пудинг из творога со сгущенным молоком	1/130/20	150,00	323,32	8,98	16,88	33,87
Сб. Москва 2004г. ТК №684**	Чай без сахара	1/180	180,00	0,18	0,045	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	93,52	3,16	0,40	19,32
Сб. Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,40	10,45
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия (сушки)	1/30	30,00	101,52	3,21	0,36	21,36
			500,00	565,54	15,80	18,04	85,00
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1/30	30,00	116,10	2,20	2,90	20,30
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/190	190,00	42,93	2,30	2,05	3,82
			220,00	159,03	4,50	4,95	24,12
				2077,87	64,00	68,39	301,58

Процентное соотношение		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 завтраки</i>	365,69	10,01	13,89	50,17
5%	Норма 2-й завтрак	90,00	2,7	3,00	13,05
	<i>Средняя за 10 дней 2-й завтрак</i>	93,53	4,20	3,23	11,93
35%	Норма обед	630,00	18,90	21,00	91,35
	<i>Средняя за 10 дней обед</i>	645,84	17,88	21,72	94,72
30%	Норма Уплотненных полдников	540,00	16,20	18,00	78,30
	<i>Средняя за 10 дней Уплотненных полдников</i>	536,82	17,57	17,75	76,70
10%	Норма ужина	180,00	5,4	3,00	26,10
	<i>Средняя за 10 дней ужина</i>	171,37	4,75	3,99	29,11
	Итого за 10 дней норма	1800,00	54,00	60,00	261,00
	<i>Итого за 10 дней факт</i>	1813,24	54,42	60,57	262,61

***Сборник рецептур рецептур. 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 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.

*****Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2018г.

Исполнитель: А.И.Наумова, Т.В.Гилева