

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 182

Васильева Валерия А.Д.
 "29" апреля 2017 г.

Утверждено:

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

Л.А. Пурвайла
 "29" апреля 2017 г.



Основное меню приготавливаемых блюд (5 приёмов пищи с уюленным полдником)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

День 1:

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

№ 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	1/145/5	150,0	144,39	2,50	4,55	23,36
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/165	165,00	65,27	3,30	2,51	7,37
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
Сб.Москва 2016г. ТК №7*	Сыр(порциями)	1/10	10,00	38,28	2,46	3,16	0,80
			350,00	297,40	10,16	9,16	43,58
<i>2-й завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (сметанок)	1/150	150,00	90,61	2,14	3,25	13,20
			150,00	90,61	2,14	3,25	13,20
<i>Обед</i>							
ТТК № 020	Салат из отварной моркови с яблоками	1/40	40,00	50,28	0,52	3,44	4,31
Сб.Москва 2016г. ТК №63*, Сб.Пермь 2001 г. ТК №57*****	Борщ с картофелем со сметаной с мясными фрикадельками	1/130/12/12,5	154,5	70,83	2,07	3,75	7,20
Сб.Москва 2016г. ТК №299*	Шницель рубленый	1/50	50,0	84,11	3,09	4,67	7,43
Сб.Москва 2017г. ТК №302 **	Каша гречневая вязкая	1/110	110,00	106,67	3,36	3,67	15,05
Сб.Москва 2017г. ТК №348**	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	1/150	150,00	84,82	0,33	0,02	20,83
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			544,50	455,19	9,61	16,03	68,13
<i>Уютный полдник</i>							
ТТК №907, п/ф МУП КП	Сырники из творога с повидлом	2/60/20	140,00	189,72	13,03	2,40	29,00
Сб.Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/150	150,00	0,16	0,040	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (яблоко)	1/95	95,0	44,66	0,38	0,38	9,93
Промышленный выпуск	Булочка воздушная	1/50	50,0	169,50	4,00	4,70	27,80
			455,00	450,80	19,03	7,68	76,39
<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	1/150	150,00	28,21	0,040	0,01	6,99
			180,00	166,96	1,90	5,44	27,60
				1460,96	42,84	41,56	228,89

День 2:
Неделя: первая
Сезон: весна-лето

№ 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	1/145/5	150,00	88,01	2,42	2,45	14,07
Сб. Москва 2016г.ТК №416*	Какао с молоком натуральным	1/160	160,00	79,54	3,36	1,90	12,25
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
Промышленный выпуск	Повидло	1/10	10,00	26,12	0,03	0,00	6,50
			350,00	296,07	7,71	9,15	45,72
<i>2-й Завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/150	150,0	53,40	3,63	2,92	3,15
			150,0	53,40	3,63	2,92	3,15
<i>Обед</i>							
Сб.Москва 2004г.ТК №25*****	Салат "Степной"	1/40	40,00	37,74	0,8	2,1	3,91
Сб.Москва 2016г.ТК №88	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	1/150	150,0	62,86	1,61	1,70	10,28
Сб.Москва 2016г.ТК №290*	Мясо(свинина) тушёное с овощами в соусе	1/150	150,00	209,22	8,38	11,70	17,60
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/150	150,00	79,80	0,00	0,00	19,95
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			530,00	448,10	11,03	15,98	65,04
<i>Уплотненный полдник</i>							
Сб.Москва 2017г.ТК №7**	Бутерброды горячие с сыром и маслом	1/25/10/5	40,0	106,19	4,96	3,75	13,15
Сб.Москва 2016г.ТК №229*	Омлет натуральный	1/130	130,0	174,19	7,90	14,83	2,28
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды(облепиха)	1/150	150,00	67,43	0,16	0,71	15,10
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (апельсин)	1/95	95,0	40,87	0,86	0,19	8,93
			435,00	447,44	15,46	19,68	52,12
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия (сушка)	1/30	30,00	101,52	3,21	0,36	21,36
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/150	150,00	33,94	1,82	1,62	3,02
			180,00	137,46	3,53	1,98	26,38
				1382,47	41,36	49,71	192,41

День 3:
Неделя: первая
Сезон: весна-лето

№ 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	1/145/5	150,00	127,01	3,79	2,73	21,82
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/165	165,00	37,30	2,00	1,78	3,32
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
Сб.Москва 2016г. ТК №6*	Масло(порциями)	1/10	10,00	55,75	0,00	6,15	0,10
			350,00	285,36	7,69	11,36	38,09
	<i>2-й Завтрак</i>						
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/150	150,00	79,80	0,00	0,00	19,95
			150,00	79,80	0,00	0,00	19,95
	<i>Обед</i>						
Сб.Москва 2016г.ТК №46*	Винегрет овощной	1/40	40,00	36,92	0,45	2,40	3,38
Сб.Москва 2016г.ТК №73*,Сб.Пермь 2001 г.ТК №57*****	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясными фрикадельками	1/130/12/12,5	154,5	106,44	3,39	5,08	11,79
Сб.Москва 2016г.ТК №323*	Биточки рубленые из птицы	1/50	50,0	84,11	3,09	4,67	7,43
Сб.Москва 2016 г.ТК №218*	Макаронные изделия отварные	1/110	110,0	113,73	4,22	0,61	22,84
Сб.Москва 2016г. ТК №396*	Кисель из ягод	1/150	150,00	72,88	0,10	0,04	18,04
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			544,50	483,36	11,49	14,48	76,78
	<i>Уплотненный полдник</i>						
Сб.Москва 2017г. ТК №71**	Огурцы свежие	1/30	30,0	3,39	0,21	0,03	0,57
Сб.Москва 2017 г. ТК №229**	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/60	60,0	59,25	5,85	2,97	2,28
Сб.Москва 2017г.ТК №305**	Рис припущенный	1/110	110,00	122,59	2,67	3,15	20,89
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/150	150,00	33,94	1,82	1,62	3,02
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Плоды свежие (яблоко)	1/95	95,0	44,66	0,38	0,38	9,93
			465,00	330,59	12,51	8,35	51,35
	<i>Ужин</i>						
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия(булочка сдобная)	1/40	40,00	122,99	2,39	4,15	19,02
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	1/150	150,00	0,16	0,040	0,00	0,00
			195,00	160,25	2,43	8,25	19,07
				1339,36	34,12	42,44	205,24

День 4:

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

№ 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	1/150	150,00	87,95	3,31	2,91	12,13
Сб.Москва 2016г. ТК №414*	Кофейный напиток	1/160	160,00	65,53	2,50	1,13	11,34
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
Сб.Москва 2016г. ТК №6*	Масло(порциями)	1/10	10,00	55,75	0,00	6,15	0,10
Сб.Москва 2016г. ТК №7*	Сыр(порциями)	1/10	10,00	38,28	2,46	3,16	0,00
			355,00	268,61	7,57	11,45	33,82
	<i>2-й Завтрак</i>						
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (снежок)	1/150	150,00	90,61	2,14	3,25	13,20
			150,00	90,61	2,14	3,25	13,20
	<i>Обед</i>						
Сб.Москва 2016г. ТК №34*	Салат из свеклы	1/40	40,00	37,60	0,57	2,44	3,34
Сб.Москва 2016 г.ТК №91*,Сб.Пермь 2001 г.ТК №57*****	Суп картофельный с клёсками и мясными фрикадельками	1/130/13/12,5	155,5	80,87	3,44	2,71	10,68
Сб.Москва 2016 г.ТК №91*,ТК1007	Капуста тушеная с мясом	1/150	150,0	211,84	6,11	16,20	10,40
ТТК №2140	Компот из компотной смеси (фруктовая)	1/150	150,0	62,19	0,53	0,23	14,50
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			535,50	450,98	10,89	22,06	52,22
	<i>Уплотненный полдник</i>						
Сб.Москва 2016г. ТК №308*	Запеканка картофельная с мясом или печенью	1/150	150,0	209,40	6,75	9,20	24,90
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/150	150,0	33,94	1,82	1,62	3,02
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (банан)	1/95	95,0	91,28	1,43	0,48	20,31
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия(булочка сдобная)	1/40	40,00	122,99	2,39	4,15	19,02
			455,00	516,37	13,97	15,65	79,91
	<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	1/150	150,00	0,16	0,040	0,00	0,00
			195,00	132,94	1,94	0,70	29,72
				1459,51	36,51	53,11	208,87

День 5:
Неделя: первая
Сезон: весна-лето

№ 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	1/145/5	150,00	139,92	4,44	3,88	21,81
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/160	160,00	36,21	1,94	1,73	3,22
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
Промышленный выпуск	Повидло	1/10	10,00	26,12	0,03	0,00	6,50
			350,00	304,65	8,31	10,41	44,43
<i>2-й Завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/150	150,0	53,40	3,63	2,92	3,15
			150,0	48,92	2,51	2,92	3,15
<i>Обед</i>							
ТТК № 552 МУП КП	Салат "Мозайка"	1/40	40	46,53	0,6	3,41	3,36
Сб.Пермь 2001 г.ТК №34***** , №57*****	Свекольник со сметаной с мясными фрикадельками	1/130/12/12,5	154,5	83,59	3,53	3,15	10,28
Сб.Пермь 2001 г.ТК №135*****	Котлеты рыбные из минтая	1/50	50,0	80,14	6,66	1,98	8,92
Сб.Москва 2016г.ТК №339*	Пюре картофельное	1/120	120,00	102,72	2,45	2,84	16,84
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/150	150,00	79,80	0,00	0,00	19,95
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			554,50	451,26	13,48	11,86	72,65
<i>Уплотненный полдник</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 с повидлом	1/110/20	130,00	228,10	7,78	14,62	16,35
Сб.Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/150	150,00	0,16	0,040	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (яблоко)	1/95	95,0	44,66	0,38	0,38	9,93
			445,00	398,23	16,13	20,95	36,29
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия (баранка)	1/50	50,00	123,05	5,20	0,65	24,10
Сб.Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипячёное	1/150	150,0	75,75	4,50	3,75	6,00
			200,00	192,80	8,20	4,40	30,10
				1395,86	48,63	50,54	186,62

День 6:

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

№ 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	1/145/5	150,00	130,91	3,17	3,75	21,12
Сб.Москва 2016г. ТК № 413*	Чай с молоком и сахаром	1/165	165,00	84,44	2,91	2,56	12,44
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
Сб.Москва 2016г. ТК №6*	Масло(порциями)	1/10	10,00	55,75	0,00	6,15	0,10
			<i>350,00</i>	<i>318,54</i>	<i>7,54</i>	<i>11,86</i>	<i>45,41</i>
	<i>2-й Завтрак</i>						
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (снежок)	1/150	150,00	90,61	2,14	3,25	13,20
			<i>150,00</i>	<i>90,61</i>	<i>2,14</i>	<i>3,25</i>	<i>13,20</i>
	<i>Обед</i>						
ТТК №562	Салат" Карусель"	1/40	40,00	37,97	1,00	2,01	3,97
Сб.Москва 2012г. ТК №87***	Суп картофельный с рыбными консервами	1/150	150,0	85,46	5,16	3,38	8,60
Сб.Москва 2016г. ТК №299*	Шницель рубленый	1/50	50,0	84,11	3,09	4,67	7,43
Сб.Москва 2016 г.ТК №224*	Рагу из овощей	1/120	120,0	256,59	12,14	10,27	28,90
Сб.Москва 2016г.ТК №394*	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,00	84,82	0,33	0,02	20,83
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<i>550,00</i>	<i>607,43</i>	<i>21,96</i>	<i>20,83</i>	<i>83,03</i>
	<i>Уплотненный полдник</i>						
ТТК №2	Маринад овощной	1/40	40,0	33,41	0,44	2,45	2,4
Сб.Москва 2016г.ТК №323*	Биточки рубленные из птицы	1/50	50,0	84,11	3,09	4,67	7,43
Сб.Москва 2016 г. № 303**	Каша вязкая перловая	1/110	110,0	86,93	2,21	3,05	12,66
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха)	1/180	180,00	80,89	0,19	0,85	18,12
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
			<i>400,00</i>	<i>312,10</i>	<i>7,51</i>	<i>11,22</i>	<i>45,27</i>
	<i>Ужин</i>						
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия (сушка)	1/30	30,00	101,52	3,21	0,36	21,36
Сб.Москва 2016 г. № 412**	Чай с лимоном	1/150	150,00	28,76	0,07	0,01	7,10
			<i>180,00</i>	<i>128,28</i>	<i>2,78</i>	<i>0,37</i>	<i>28,46</i>
				<i>1456,96</i>	<i>41,93</i>	<i>47,53</i>	<i>215,37</i>

День 7:
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето

№ 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)	1/150	150,00	51,48	2,23	2,68	4,61
Сб. Москва 2016г.ТК №416*	Какао с молоком натуральным	1/165	165,00	82,27	3,46	1,99	12,63
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
Сб.Москва 2016г. ТК №7*	Сыр(порциями)	1/10	10,00	38,28	2,46	3,16	0,00
			<i>350,00</i>	<i>228,33</i>	<i>10,05</i>	<i>7,53</i>	<i>30,09</i>
<i>2-й Завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/150	150,0	53,40	3,63	2,92	3,15
			<i>150,0</i>	<i>53,40</i>	<i>3,63</i>	<i>2,92</i>	<i>3,15</i>
<i>Обед</i>							
Сб. 2017г.ТК №39*	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/40	40,00	65,79	1,21	2,55	9,50
Сб.Москва 2016г.ТК №73*,Сб.Пермь 2001 г.ТК №57******	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясными фрикадельками	1/130/12/12,5	154,5	107,88	3,39	5,24	11,79
ТТК №2068, п/ф МУП КП	Рыба запечённая "Золотая рыбка"	1/60	60,00	101,06	7,23	5,22	6,29
Сб.Москва 2017 г.ТК №31**	Картофель отварной	1/120	120,00	114,30	2,30	3,50	18,40
Сб.Москва 2016г. ТК №396*	Кисель из ягод	1/150	150,00	72,88	0,10	0,04	18,04
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<i>564,50</i>	<i>533,19</i>	<i>17,67</i>	<i>17,03</i>	<i>77,32</i>
<i>Уютный 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	1/130/5	135,0	164,79	10,98	3,83	21,60
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/150	150,00	79,80	0,00	0,00	19,95
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (груша)	1/95	95,00	44,73	0,38	0,29	10,15
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
			<i>450,00</i>	<i>430,63</i>	<i>19,29</i>	<i>10,07</i>	<i>65,71</i>
<i>Ужин</i>							
Сб.Москва 2016г. ТК №6*	Масло(порциями)	1/5	5,00	37,10	0,00	4,10	0,05
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
Сб.Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипячёное	1/150	150,0	75,75	4,50	3,75	6,00
			<i>180,00</i>	<i>132,67</i>	<i>6,40</i>	<i>4,03</i>	<i>17,70</i>
				<i>1378,22</i>	<i>57,04</i>	<i>41,58</i>	<i>193,97</i>

День 8:
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето

№ 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	1/145/5	150,00	118,92	3,58	3,40	18,50
Сб.Москва 2016г. ТК №411*	Чай с сахаром	1/160	160,0	30,11	0,04	0,01	7,46
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
Промышленный выпуск	Повидло	1/10	10,00	26,12	0,03	0,00	6,50
			350,00	221,55	5,55	8,21	31,36
	<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.Москва 2016г.ТК №46*	Винегрет овощной	1/40	40,00	33,80	0,45	2,40	2,60
Сб.Москва 2016г.ТК №81*,Сб.Пермь 2001 г.ТК №57*****	Суп картофельный с бобовыми с гренками и мясными фрикадельками	1/130/10/12,5	152,5	104,17	5,16	3,77	12,40
Сб.Пермь 2001 г.ТК №173*****	Тефтели мясные	1/50	50,0	106,12	2,62	6,00	10,41
Сб.Москва 2016г.ТК №372*	Соус сметанный	1/20	20,0	13,63	0,28	0,87	1,17
Сб.Москва 2016 г.ТК №218*	Макаронные изделия отварные	1/110	110,0	113,73	4,22	0,61	22,84
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/150	150,00	79,80	0,00	0,00	19,95
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			562,50	509,73	11,97	14,13	82,67
	<i>Уплотненный полдник</i>						
Сб.Москва 2017г.ТК №7**	Бутерброды горячие с сыром и маслом	1/25/10/5	40,0	106,19	4,96	3,75	13,15
Сб.Москва 2016г.ТК №229*	Омлет натуральный	1/130	130,0	174,19	7,90	14,83	2,28
ТТК №2140	Компот из компотной смеси (фруктовая)	1/150	150,0	62,19	0,53	0,23	14,50
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (банан)	1/95	95,0	91,28	1,43	0,48	20,31
			435,00	480,61	16,40	19,49	59,90
	<i>Ужин</i>						
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия (сушка)	1/30	30,00	101,52	3,21	0,36	21,36
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/150	150,00	33,94	1,82	1,62	3,02
			180,00	135,46	5,03	1,98	24,38
				1419,10	43,45	47,56	204,31

День 9:
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
	<i>Завтрак</i>						
ТТК№204	Каша молочная "Улыбка" с маслом сливочным	1/145/5	150,00	125,47	4,17	3,75	18,76
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/160	160,00	36,21	1,94	1,73	3,22
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
Сб.Москва 2016г. ТК №6*	Масло(порциями)	1/10	10,00	55,75	0,00	6,15	0,10
Сб.Москва 2016г. ТК №7*	Сыр(порциями)	1/10	10,00	38,28	2,46	3,16	0,00
			355,00	321,01	10,47	15,49	34,93
	<i>2-й Завтрак</i>						
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/150	150,0	53,40	3,63	2,92	3,15
			150,0	53,40	3,63	2,92	3,15
	<i>Обед</i>						
Сб.Москва 2004г.ТК №25*****	Салат "Степной"	1/40	40	37,74	0,8	2,1	3,91
Сб.Москва 2004г. ТК №111*****	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	1/140/12	152,0	85,01	2,5	2,61	12,88
Сб.Москва 2016г.ТК №292*	Жаркое по- домашнему из отварной свинины	1/150	150,0	212,35	3,43	11,27	24,30
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/150	150,00	79,80	0,00	0,00	19,95
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			532,00	482,38	6,97	17,46	74,34
	<i>Уютный полдник</i>						
Сб.Москва 2016г. ТК №299*	Шницель рубленый	1/50	50,0	84,11	3,09	4,67	7,43
Сб.Москва 2016г. ТК №143*	Капуста тушеная	1/120	120,0	91,13	2,37	4,45	10,40
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха)	1/150	150,00	67,43	0,16	0,71	15,10
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Фрукты свежие (апельсин)	1/95	95,0	40,87	0,86	0,19	8,93
			435,00	376,18	8,06	13,54	55,52
	<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	1/150	150,00	0,16	0,040	0,00	0,00
			195,00	128,94	1,94	0,70	28,72
				1361,91	31,07	50,11	196,66

День 10:

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

№ 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	1/145/5	150,00	102,26	3,98	3,58	13,53
Сб.Москва 2016г. ТК №414*	Кофейный напиток	1/165	165,00	67,52	2,58	1,16	11,69
Промышленный выпуск	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
Сб.Москва 2016г. ТК №6*	Масло(порциями)	1/10	10,00	55,75	0,00	6,15	0,10
			350,00	263,56	8,46	8,56	38,17
	<i>2-й Завтрак</i>						
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/150	150,00	79,80	0,00	0,00	19,95
			150,00	79,80	0,00	0,00	19,95
	<i>Обед</i>						
Сб.Москва 2016г.ТК №37*	Салат из свеклы с огурцами солеными	1/40	40,0	44,53	0,36	2,73	4,63
Сб.Москва 2016 г.ТК №83*, Сб.Пермь 2001 г.ТК №57*****	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/140/12,5	152,5	80,50	3,15	3,34	9,46
Сб.Пермь 2001 г.ТК №135*****	Котлеты рыбные из минтая	1/50	50,0	63,74	3,56	1,98	7,92
Сб.Москва 2004 г.ТК №224***	Рагу из овощей	1/120	120,0	176,59	12,14	10,27	8,90
Сб.Москва 2016г. ТК №396*	Кисель из ягод	1/150	150,00	72,88	0,10	0,04	18,04
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			552,50	479,22	19,55	17,34	61,25
	<i>Уплотненный полдник</i>						
ТТК №2054 п/ф МУП КП	Пудинг из творога с повидлом	1/110/20	130,00	228,10	7,78	14,62	16,35
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/150	150,00	33,94	1,82	1,62	3,02
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
Сб.Москва 2016г. ТК №386*	Плоды свежие (яблоко)	1/95	95,0	44,66	0,38	0,38	9,93
Промышленный выпуск	Хлебулочные изделия (сушка)	1/10	10,00	33,84	1,07	0,12	7,12
			405,00	456,79	12,80	17,07	62,99
	<i>Ужин</i>						
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1/30	30,00	96,10	2,20	2,90	15,30
Сб.Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/150	150,00	0,16	0,040	0,00	0,00
			180,00	96,26	2,24	2,90	15,30
				1375,63	43,05	45,87	197,66

		Энергетическая ценность Ккал	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
20%	Норма завтраки	280,00	8,40	9,40	40,60
20,04	<i>Средняя за 10 дней завтрак</i>	280,51	8,35	10,32	38,56
5%	Норма 2-й завтрак	70,00	2,1	2,35	10,15
5,12	<i>Средняя за 10 дней 2-й завтрак</i>	71,63	2,43	2,52	9,81
35%	Норма обед	490,00	14,70	16,45	71,05
35,01	<i>Средняя за 10 дней обед</i>	490,08	13,46	16,72	71,34
30%	Норма Уплотненных полдников	420,00	12,60	14,10	60,90
30,00	<i>Средняя за 10 дней Уплотненных полдников</i>	419,97	14,12	14,37	58,55
10%	Норма ужин	140,00	4,2	4,70	20,30
10,09	<i>Средняя за 10 дней ужинов</i>	141,20	3,64	3,08	24,74
100%	Итого за 10 дней норма	1400,00	42	47	203
100,21	<i>Итого за 10 дней факт</i>	1403,00	42,00	47,00	203,000

¹ Согласно Приложения №10 Таблица 1 к СанПин 2.3/2.3590-20 энергетическая ценность составляет 1400, если произвести пересчёт получается- 1403 Ккал.

*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