

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 188



Утверждаю:

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



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

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

(с 12-ти часовым пребыванием)

День 1:

Неделя: первая

№ Рецентур	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	37,30	2,00	1,78	3,32
Сб. Москва 2016г. ТК №7*	Бутерброд: батон с сыром порциями	1/25/10	35,00	106,92	2,32	4,40	14,51
			350,00	288,61	6,82	10,73	41,19
<i>2-й завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/100	100,00	43,47	2,20	1,67	4,91
			100,00	43,47	2,20	1,67	4,91
<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 с маслом сливочным	1/50/5	55,0	121,21	3,09	8,77	7,48
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
			549,50	480,68	9,61	18,84	68,17
<i>Уплотненный 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	0,15	0,037	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	450,79	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
				1430,51	39,56	44,36	218,26

День 2:

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 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
Сб. Москва 2016г. ТК №2*	Бутиерброд: батон с повидлом и маслом сливочным	1/25/10/5	40,00	113,14	1,81	2,86	20,04
			350,00	280,69	7,59	7,21	46,36
	<i>2-й завтрак</i>						
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (снежок)	1/100	100,00	76,50	2,70	2,50	10,80
			100,00	76,50	2,70	2,50	10,80
	<i>Обед</i>						
Сб. Москва 2004г. ТК №25*****	Салат "Степной"	1/40	40	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) тушеное с овощами в соусе	1/160	160,00	223,50	8,94	12,50	18,81
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
			540,00	450,77	11,59	15,49	66,25
	<i>Уплотненный 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	1/130/5	135,0	211,09	7,90	18,93	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
			445,00	474,00	16,08	22,96	50,76
	<i>Ужин</i>						
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия (сушка)	1/30	30,00	101,52	3,21	0,36	21,36
Сб. Москва 2016г. ТК №419*	Молоко кипяченое	1/150	150,0	75,75	4,50	3,75	6,00
			180,00	177,27	7,71	4,11	27,36
				1459,23	45,67	52,27	201,53

День 3:

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	1/150	150,00	87,95	3,31	2,91	12,13
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/165	165,00	37,30	2,00	1,78	3,32
Сб.Москва 2016г.ТК №1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/25/10	35,00	119,21	2,14	6,61	12,79
			350,00	236,46	5,45	11,30	28,24
<i>2-й Завтрак</i>							
Сб.Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипяченое	1/100	100,0	50,50	3,00	2,50	4,00
			100,0	50,50	3,00	2,50	4,00
<i>Обед</i>							
Сб.Москва 2016г.ТК №46*	Внегрет 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 (вишня)	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	460,95	11,49	11,99	76,78
<i>Удотенный полдник</i>							
Сб.Москва 2016 г. ТК №2*	Салат из кукурузы	1/30	30,0	30,14	0,86	1,90	2,40
Сб.Москва 2017 г. ТК №229**	Рыба, тушеная 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
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/150	150,00	79,80	0,00	0,00	19,95
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	383,20	11,34	8,60	65,11
<i>Ужин</i>							
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	1/150	150,00	0,15	0,037	0,00	0,00
			180,00	102,55	1,94	4,80	12,90
				1233,66	33,22	39,19	187,03

День 4:

Неделя: первая

№ 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	1/140/5	150,00	127,01	3,79	2,73	21,82
Сб.Москва 2016г. ТК №414*	Кофейный напиток	1/160	160,00	65,53	2,50	1,13	11,34
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
			355,00	321,22	8,42	10,74	47,72
	<i>2-й завтрак</i>						
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (биоюгурт)	1/100	100,0	81,70	1,60	2,50	13,20
			100,0	81,70	1,60	2,50	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 2016г.ТК №91*, Сб.Пермь 2001 г.ТК №57*****	Суп картофельный с клецками и мясными фрикадельками	1/130/13/12,5	155,5	80,87	3,44	2,71	10,68
Сб.Москва 2016 г.ТК №91*,ТТК1007	Капуста тушеная с мясом	1/160	160,0	225,76	6,52	17,28	11,04
Сб.Москва 2016г. ТК №417*	Напиток из плодов шиповника	1/150	150,0	60,85	0,51	0,21	14,23
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			545,50	451,95	11,28	21,83	52,59
	<i>Уплотненный полдник</i>						
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	1/150	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*	Плоды свежие (банан)	1/95	95,0	91,28	1,43	0,48	20,31
Промышленный выпуск	Хлебобулочные изделия(бужочка слоеная)	1/40	40,00	122,99	2,39	4,15	19,02
			455,00	504,37	13,97	15,65	76,91
	<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	55,48	0,00	0,00	13,87
Сб.Москва 2004г. ТК №684*****	Чай без сахара	1/150	150,00	0,15	0,037	0,00	0,00
			195,00	120,93	1,94	0,70	26,72
				1480,17	37,21	51,42	217,14

День 5:

Неделя: первая

№ 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
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
			350,00	289,27	8,19	8,47	45,07
<i>2-й Завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/100	100,00	43,47	2,20	1,67	4,91
			100,00	43,47	2,20	1,67	4,91
<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 со сгущенным молоком	1/110/20	130,00	228,10	7,78	14,62	16,35
Сб. Москва 2004г. ТК №634*****	Чай без сахара	1/150	150,00	0,15	0,037	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*	Плоды свежие (яблоко)	1/95	95,0	44,66	0,38	0,38	9,93
			445,00	386,61	16,13	19,66	36,29
<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	1/150	150,0	75,75	4,50	3,75	6,00
			200,00	230,80	9,70	4,40	38,10
				1401,41	49,70	46,06	197,02

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 №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
Сб. Москва 2016г. ТК №1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/25/10	35,00	119,21	2,14	6,61	12,79
			<i>350,00</i>	<i>330,16</i>	<i>7,12</i>	<i>12,92</i>	<i>46,35</i>
<i>2-й завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (снежок)	1/100	100,00	76,50	2,70	2,50	10,80
			<i>100,00</i>	<i>76,50</i>	<i>2,70</i>	<i>2,50</i>	<i>10,80</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>595,82</i>	<i>21,96</i>	<i>19,54</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
Сб. Москва 2017г. ТК №348**	Компот из кураги	1/150	150,0	84,82	0,33	0,02	20,83
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
			<i>370,00</i>	<i>333,55</i>	<i>7,03</i>	<i>10,39</i>	<i>52,98</i>
<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	1/150	150,00	28,76	0,07	0,01	7,10
			<i>180,00</i>	<i>147,06</i>	<i>2,97</i>	<i>3,11</i>	<i>26,80</i>
				<i>1483,09</i>	<i>41,78</i>	<i>48,46</i>	<i>219,96</i>

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 - крупный (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
Сб. Москва 2016г. ТК №7*	Бутерброд: батон с сыром порциями	1/25/10	35,00	106,92	2,32	4,40	14,51
			350,00	240,67	8,01	9,07	31,75
<i>2-й Завтрак</i>							
Сб. Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипяченое	1/100	100,0	50,50	3,00	2,50	4,00
			100,0	50,50	3,00	2,50	4,00
<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
ТК №2068, п/ф МУП КИ	Рыба запеченная "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 (черная смородина)	1/150	150,00	74,46	0,11	0,06	18,37
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			564,50	510,36	14,48	15,76	77,65
<i>Уплотненный 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
			450,00	414,63	19,29	10,07	61,71
<i>Ужин</i>							
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 2016г. ТК № 419*	Молоко кипяченое	1/150	150,0	75,75	4,50	3,75	6,00
			180,00	178,15	6,40	8,55	18,90
				1394,31	51,18	45,95	194,01

День 8:

Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемопорции	Ккал	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>							
Сб.Москва 2017г. ТК №182**	Каша жидкая молочная овшенная 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
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
			350,00	260,17	4,93	6,27	46,00
<i>2-й завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (биойогурт)	1/100	150,0	81,70	1,60	2,50	13,20
			150,0	81,70	1,60	2,50	13,20
<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 стручками и мясными фрикадельками	1/130/10/12,5	132,5	104,17	5,16	3,77	12,40
Сб.Пермь 2001 г. ТК №173*****	Тефтели из говядины	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	12,97	14,13	82,67
<i>Удотщенный 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	1/130/5	135,0	211,09	7,90	18,93	2,28
Сб.Москва 2016г. ТК № 419*	Молоко кипяченое	1/150	150,0	75,75	4,50	3,75	6,00
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
			445,00	386,38	20,99	27,38	14,00
<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	1/150	150,0	60,85	0,51	0,21	14,23
			200,00	215,90	5,71	0,86	46,33
				1453,88	46,20	51,14	202,20



День 9:

Неделя: вторая

№ Репентур	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
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
			355,00	300,76	10,84	12,36	36,54
	<i>2-й Завтрак</i>						
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/100	100,00	43,47	2,20	1,67	4,91
			100,00	43,47	2,20	1,67	4,91
	<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	1/160	160,0	226,42	3,66	12,02	25,90
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
			542,00	475,84	7,20	15,92	75,94
	<i>Уплотненный полдник</i>						
Сб.Москва 2016г. ТК №299*	Шницель рубленный	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*	Флолы свежие (апельсин)	1/95	95,0	40,87	0,86	0,19	8,93
			435,00	330,30	8,06	10,22	51,52
	<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	0,15	0,037	0,00	0,00
			195,00	132,93	1,94	0,70	29,72
				1283,30	30,24	40,87	198,63

День 10:

Неделя: вторая

№ Репентур	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
Сб. Москва 2016г. ТК №1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/25/10	35,00	119,21	2,14	6,61	12,79
			350,00	288,99	8,70	11,35	38,01
	<i>2-й завтрак</i>						
Промышленный выпуск	Сок фруктовый	1/100	100,00	53,20	0,00	0,00	13,30
			100,00	53,20	0,00	0,00	13,30
	<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 2016 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 (вишня)	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	496,72	19,55	18,84	62,25
	<i>Уплотненный полдник</i>						
ТТК №2054 п/ф МУП КП	Пуангг из творога со сгущенным молоком	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	0,15	0,037	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	Хлебобулочные изделия (сушка)	1/30	30,00	101,52	3,21	0,36	21,36
			425,00	421,19	12,99	15,56	57,30
	<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	1/150	150,00	33,94	1,82	1,62	3,02
			180,00	150,04	4,02	4,52	23,32
				1410,14	45,26	50,27	194,18

		Энергетическая ценность Ккал	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
20%	Норма завтраки	280,00	8,40	9,40	40,60
	<i>Средняя за 10 дней завтрак</i>	283,70	7,61	10,04	40,72
5%	Норма 2-й завтрак	70,00	2,1	2,35	10,15
	<i>Средняя за 10 дней 2-й завтрак</i>	60,10	2,12	2,00	8,40
35%	Норма обед	490,00	14,70	16,45	71,05
	<i>Средняя за 10 дней обед</i>	488,41	13,36	16,42	71,80
30%	Норма Уплотненных полдников	420,00	12,60	14,10	60,90
	<i>Средняя за 10 дней Уплотненных полдников</i>	408,50	14,49	14,82	54,30
10%	Норма ужин	140,00	4,2	4,70	20,30
	<i>Средняя за 10 дней ужин</i>	162,26	4,42	3,72	27,78
	Итого за 10 дней норма	1400,00	42,00	47,00	203,00
	<i>Итого за 10 дней факт</i>	1403 <sup>1</sup>	42,00	47,00	203,00

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

\*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 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.

Исполнитель: А.И.Паумова, Т.В.Гилёва

