

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 43

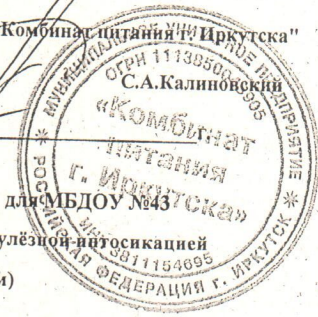
С.А. Калиновский

" " " Г.



Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"



Основное меню приготавливаемых блюд для МБДОУ №43

Возрастная категория: от 3 до 7 лет с туберкулезной интоксикацией

(с 24-х часовым пребыванием)

День 1:

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Объемы присмов пищи	Ккал.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
№ 173, Москва 2017	Каша вязкая молочная овсяная	200	287,3	7,9	12,5	35,8
№54-Згн, Новосибирск 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	28,0	0,30	0,00	6,70
Пром. выпуск	Батон	35	86,62	2,66	0,98	16,79
№15, Москва 2017	Сыр(порциями)	25	85,85	6,50	6,65	0,00
№ 14, Сб. Москва 2017	Масло порциями	5	33,07	0,04	3,63	0,06
Итого за завтрак		465	520,84	17,40	23,76	59,35
2-й Завтрак						
Пром. выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	65,60	0,60	0,00	15,80
Пром. выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	100	44,20	1,00	0,20	9,60
Итого за 2-й завтрак		300	109,80	1,60	0,20	25,40
Обед						
ТТК № 3-07	Салат "Зайчик"	60	111,64	2,01	6,40	11,50
№ 108, 109, Москва 2017	Суп картофельный с клецками	200	104,50	2,80	3,70	15,00
ТТК № 490	Котлета "Петушок" п/ф МУП КП	70	116,4	11,70	4,80	6,60
№366, Москва 2016	Соус томатный	30	22,70	0,35	1,30	2,40
№ 303, Москва 2017	Каша гречневая вязкая	150	145,36	4,57	5,00	20,52
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или холодный)	200	100,59	0,21	0,95	22,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50	73,40	0,30	0,60	16,70
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
Итого за обед		790	744,73	24,31	23,05	110,01
Полдник						
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	96,20	4,40	5,00	8,40
Пром. выпуск	Пряник глазированный	50	137,34	4,14	3,42	22,50
Пром. выпуск	Творог ДМК	50	118,40	3,40	5,00	14,95
Итого за полдник		300	351,94	11,94	13,42	45,85
Ужин						
№ 71, Москва 2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	6,78	0,42	0,06	1,14
№ 395, Москва 2017	Вареники с картофелем	180	270,76	19,82	5,08	36,44
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	81,83	1,52	1,35	15,90
Пром. выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	150	67,01	0,57	0,57	14,90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30	44,04	0,18	0,36	10,02
Итого за ужин		620	470,42	22,51	7,42	78,40
2-й ужин						
Сб. Москва 2016, ТК №419	Молоко кипяченое	200	106,60	5,80	5,00	9,60
Пром. выпуск	Хлебобулочное изделие (сушки простые)	10	33,05	1,09	0,13	6,88
Итого за 2-й ужин		210	139,65	6,89	5,13	16,48
Итого за день			2337,38	84,65	72,98	335,49

День 2:
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>						
ТТК № 2023, 2162	Пудинг из творога с соусом шоколадным	150/30	315,6	11,4	14,1	35,8
Пром.выпуск	Батон	35	86,62	2,66	0,98	16,79
Сб.Москва 2016, ТК № 227	Яйца вареные	50	78,55	6,35	5,75	0,35
№ 54-9гн,Новосибирск 2020	Кофейный напиток с молоком	200	91,10	3,80	3,50	11,10
<i>Итого за завтрак</i>		<i>465</i>	<i>571,88</i>	<i>24,16</i>	<i>24,36</i>	<i>64,00</i>
<i>2-й Завтрак</i>						
Пром.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	65,60	0,60	0,00	15,80
Пром.выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	150	67,01	0,57	0,57	14,90
<i>Итого за 2-й завтрак</i>		<i>350</i>	<i>132,61</i>	<i>1,17</i>	<i>0,57</i>	<i>30,70</i>
<i>Обед</i>						
ТТК № 2142	Салат "Рыжик"	60	53,34	1,25	2,26	7,00
№ 82, Москва 2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	75,50	1,40	3,90	8,70
№ 260, Москва 2017	Гуляш из свинины	80	246,23	8,51	22,55	2,31
№ 303, Москва 2017	Каша перловая вязкая	150	134,96	3,02	4,16	21,36
№ 350,Москва 2017	Кисель из ягод	200	123,56	0,33	1,08	28,13
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	50	73,40	0,30	0,60	16,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
<i>Итого за обед</i>		<i>780</i>	<i>777,13</i>	<i>17,18</i>	<i>34,85</i>	<i>98,69</i>
<i>Полдник</i>						
№54-7гн,Новосибирск 2020	Компот из сухофруктов	180	83,88	0,54	0,00	20,43
Пром.выпуск	Хлебобулочные изделия (булочка воздушная)	50	156,69	5,19	5,77	21,00
Пром.выпуск	Биойогурт ДМК	125	59,69	3,50	3,13	4,38
<i>Итого за полдник</i>		<i>355</i>	<i>300,26</i>	<i>9,23</i>	<i>8,90</i>	<i>45,81</i>
<i>Ужин</i>						
ТТК № 2183	Каша "Янтарная"	180	272,01	7,5	11,37	34,92
№ 508, Пермь 2018	Напиток с витаминами и пребиотиками "Витопшка"	200	74,40	0,00	0,00	18,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
Пром.выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	150	67,01	0,57	0,57	14,90
<i>Итого за ужин</i>		<i>560</i>	<i>483,56</i>	<i>10,44</i>	<i>12,24</i>	<i>82,91</i>
<i>2-й ужин</i>						
Пром.выпуск	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	86,58	3,96	4,50	7,56
Пром.выпуск	Хлебобулочное изделие (сушки простые)	10	33,05	1,09	0,13	6,88
<i>Итого за 2-й ужин</i>		<i>190</i>	<i>119,63</i>	<i>5,05</i>	<i>4,63</i>	<i>14,44</i>
<i>Итого за день</i>			<i>2385,07</i>	<i>67,23</i>	<i>85,55</i>	<i>336,55</i>

День 3:
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>						
№ 120, Москва 2017	Суп молочный с макаронными изделиями	180	98,22	3,94	3,42	12,92
Пром.выпуск	Батон	35	86,62	2,66	0,98	16,79
Пром.выпуск	Ветчина	45	111,77	8,75	8,53	0,00
№ 54-2гн, Новосибирск 2020	Чай с сахаром	200	26,40	0,2	0	6,4
<i>Итого за завтрак</i>		<i>460</i>	<i>323,01</i>	<i>15,55</i>	<i>12,93</i>	<i>36,11</i>
<i>2-й Завтрак</i>						
Пром.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	65,60	0,60	0,00	15,80
Пром.выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	150	67,01	0,57	0,57	14,90
<i>Итого за 2-й завтрак</i>		<i>350</i>	<i>132,61</i>	<i>1,17</i>	<i>0,57</i>	<i>30,70</i>
<i>Обед</i>						
№ 71, Москва 2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	6,78	0,42	0,06	1,14
№ 96, Москва 2017	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	92,60	1,85	5,00	10,05
ТТК № 2184-23	Пудинг "Загадка"	80	190,95	14,75	8,63	13,57
№ 310, Москва 2017	Картофель отварной	150	142,28	2,85	4,32	23,00
ТТК №2140	Компот из компотной смеси	200	82,70	0,70	0,30	19,30
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	50	73,40	0,3	0,60	16,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
<i>Итого за обед</i>		<i>780</i>	<i>658,85</i>	<i>23,24</i>	<i>19,21</i>	<i>98,25</i>
<i>Полдник</i>						
№342, Москва 2017	Компот из яблок	200	113,60	0,16	0,16	27,88
Пром.выпуск	Хлебобулочные изделия (булочка воздушная)	50	156,69	5,19	5,77	21,00
Пром.выпуск	Творог ДМК	50	118,40	3,40	5,00	14,95
<i>Итого за полдник</i>		<i>300</i>	<i>388,69</i>	<i>8,75</i>	<i>10,93</i>	<i>63,83</i>
<i>Ужин</i>						
Пром.выпуск	Икра кабачковая	60	46,66	0,72	2,82	4,60
№ 390, Пермь 2001	Тфтели мясные (ёжики)	70	185,44	9,06	13,20	7,60
№366, Москва 2016	Соус томатный	30	22,70	0,35	1,30	2,40
№ 143, Москва 2016	Капуста тушеная	130	95,00	2,37	4,44	11,39
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или холодный)	200	100,59	0,21	0,95	22,80
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
Пром.выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	150	67,01	0,57	0,57	14,90
<i>Итого за ужин</i>		<i>670</i>	<i>587,54</i>	<i>15,65</i>	<i>23,58</i>	<i>78,18</i>
<i>2-й ужин</i>						
Пром.выпуск	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	86,58	3,96	4,50	7,56
Пром.выпуск	Хлебобулочное изделие (сушки простые)	10	33,05	1,09	0,13	6,88
<i>Итого за 2-й ужин</i>		<i>190</i>	<i>119,63</i>	<i>5,05</i>	<i>4,63</i>	<i>14,44</i>
<i>Итого за день</i>			<i>2210,33</i>	<i>69,41</i>	<i>71,85</i>	<i>321,51</i>

День 4:
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Объёмы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>						
ТТК № 204-15	Каша "Улыбка"	200	271,40	7,3	9	40,3
№ 54-7гн, Новосибирск	Какао с молоком	200	106,70	4,60	4,30	12,40
Пром. выпуск	Батон	35	86,62	2,66	0,98	16,79
№ 14, Сб. Москва 2017	Масло порциями	5	33,07	0,04	3,63	0,06
№ 15, Москва 2017	Сыр(порциями)	25	85,85	6,50	6,65	0,00
<i>Итого за завтрак</i>		465	583,64	21,10	24,56	69,55
<i>2-й Завтрак</i>						
Пром. выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	180	59,04	0,54	0,00	14,22
Пром. выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	150	67,01	0,57	0,57	14,90
<i>Итого за 2-й завтрак</i>		330	126,05	1,11	0,57	29,12
<i>Обед</i>						
№ 32, Москва 2016	Салат из свеклы с сыром	60	79,70	2,80	5,70	4,30
№ 88, Москва 2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	66,44	1,40	3,96	6,30
№ 263, Москва 2017	Рагу из свинины	180	396,90	12,00	30,90	17,70
№ 54-бхн, Новосибирск 2020 г.	Компот из изюма	200	76,10	0,40	0,10	18,40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50	73,40	0,30	0,60	16,70
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
<i>Итого за обед</i>		720	762,68	19,27	41,56	77,89
<i>Полдник</i>						
№ 350, Москва 2017	Кисель из ягод	180	111,17	0,29	0,97	25,32
Пром. выпуск	Пряник глазированный	50	137,34	4,14	3,42	22,50
Пром. выпуск	Биоюгург ДМК	125	59,69	3,50	3,13	4,38
<i>Итого за полдник</i>		355	308,20	7,93	7,52	52,20
<i>Ужин</i>						
№ 211, Москва 2017	Омлет натуральный с сыром	180	415,94	21,50	35,30	3,06
№ 684, Москва 2004	Чай без сахара	200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30	44,04	0,18	0,36	10,02
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
Пром. выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	150	67,01	0,57	0,57	14,90
<i>Итого за ужин</i>		590	599,95	25,02	36,63	42,55
<i>2-й ужин</i>						
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	86,58	3,96	4,50	7,56
Пром. выпуск	Хлебулочное изделие (сушки простые)	10	33,05	1,09	0,13	6,88
<i>Итого за 2-й ужин</i>		190	119,63	5,05	4,63	14,44
<i>Итого за день</i>			2500,15	79,48	115,47	285,75

День 5:
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>						
№ 54-1к, Новосибирск 2020 -	Каша жидкая молочная кукурузная	200	222,50	5,80	6,90	34,30
Пром. выпуск	Батон	35	86,62	2,66	0,98	16,79
Пром. выпуск	Повидло	20	52,24	0,06	0,00	13,00
№ 14, С6, Москва 2017	Масло порциями	5	33,07	0,04	3,63	0,06
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	81,83	1,52	1,35	15,90
<i>Итого за завтрак</i>		460	476,26	10,08	12,86	80,05
<i>2-й Завтрак</i>						
Пром. выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	180	59,04	0,54	0,00	14,22
Пром. выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	150	67,01	0,57	0,57	14,90
<i>Итого за 2-й завтрак</i>		330	126,05	1,11	0,57	29,12
<i>Обед</i>						
ТТК № 2134	Салат "Витаминка"	60	27,14	1,14	1,14	3,08
№ 39, Пермь 2001	Суп картофельный с фрикадельками	200	80,01	1,84	2,33	12,92
№ 268, Москва 2017	Котлеты, биточки, шницели	70	124,94	7,81	5,7	10,6
№ 366, Москва 2016	Соус томатный	30	22,70	0,35	1,3	2,4
№ 309, Москва 2017	Макароны отварные	150	165,46	5,5	4,22	26,37
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или холодный)	200	100,59	0,21	0,95	22,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50	73,40	0,3	0,60	16,70
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
<i>Итого за обед</i>		790	664,38	19,52	16,54	109,36
<i>Полдник</i>						
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	96,20	4,40	5,00	8,40
Пром. выпуск	Хлебобулочные изделия (булочка воздушная)	50	156,69	5,19	5,77	21,00
Пром. выпуск	Творог ДМК	50	118,40	3,40	5,00	14,95
<i>Итого за полдник</i>		300	371,29	12,99	15,77	44,35
<i>Ужин</i>						
№ 71, Москва 2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	6,78	0,42	0,06	1,14
№ 321, Москва 2016	Плов из птицы	180	290,28	7,75	12,12	37,55
Пром. выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	65,60	0,60	0,00	15,80
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
Пром. выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	150	67,01	0,57	0,57	14,90
<i>Итого за ужин</i>		620	499,81	11,71	13,05	83,88
<i>2-й ужин</i>						
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	86,58	3,96	4,50	7,56
Пром. выпуск	Хлебобулочное изделие (сушки простые)	10	33,05	1,09	0,13	6,88
<i>Итого за 2-й ужин</i>		190	119,63	5,1	4,63	14,44
<i>Итого за день</i>			2257,42	60,46	63,42	361,20

День 6:
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Объёмы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>						
№ 182, Москва 2017	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	200	271,12	6,96	10,44	37,33
№ 54-9гн, Новосибирск 2020	Кофейный напиток с молоком	200	91,10	3,80	3,50	11,10
Пром. выпуск	Батон	35	86,62	2,66	0,98	16,79
№ 14, Сб. Москва 2017	Масло порциями	5	33,07	0,04	3,63	0,06
№ 15, Москва 2017	Сыр(порциями)	25	85,85	6,50	6,65	0,00
<i>Итого за завтрак</i>		465	567,76	19,96	25,20	65,28
<i>2-й Завтрак</i>						
Пром. выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	65,60	0,60	0,00	15,80
Пром. выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	100	44,20	1,00	0,20	9,60
<i>Итого за 2-й завтрак</i>		300	109,80	1,60	0,20	25,40
<i>Обед</i>						
№ 71, Москва 2017	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	21,40	1,10	0,20	3,80
№ 102, Москва 2017	Суп картофельный с бобовыми	200	108,46	4,39	4,22	13,23
№ 123, Москва 2016	Гренки из пшеничного хлеба	10	37,17	1,00	0,13	8,00
№ 234, Москва 2017	Котлеты (биточки) рыбные	80	95,06	2	1,14	19,2
№ 143, Москва 2016	Капуста тушеная	150	118,8	2,96	5,56	14,23
№ 54-7хн, Новосибирск 2020	Компот из смеси сухофруктов	200	93,2	0,6	0	22,7
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50	73,40	0,3	0,60	16,70
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
<i>Итого за обед</i>		780	617,63	14,72	12,15	112,35
<i>Полдник</i>						
ТТК № 2140	Компот из компотной смеси	180	74,43	0,63	0,27	17,37
Пром. выпуск	Хлебобулочные изделия (булочка воздушная)	50	156,69	5,19	5,77	21,00
Пром. выпуск	Биойогурт ДМК	125	59,69	3,50	3,13	4,38
<i>Итого за полдник</i>		355	290,81	9,32	9,17	42,75
<i>Ужин</i>						
№ 46, Сб. Москва 2016	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	44,16	0,68	3,08	3,43
№ 392, Москва 2017	Пельмени мясные с маслом сливочным	180	284,02	18,76	8,18	33,84
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	81,83	1,52	1,35	15,90
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
Пром. выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	150	67,01	0,57	0,57	14,90
<i>Итого за ужин</i>		620	547,16	23,90	13,48	82,56
<i>2-й ужин</i>						
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	86,58	3,96	4,50	7,56
Пром. выпуск	Хлебобулочное изделие (сушки простые)	10	33,05	1,09	0,13	6,88
<i>Итого за 2-й ужин</i>		190	119,63	5,05	4,63	14,44
<i>Итого за день</i>		1	2252,79	74,55	64,83	342,78

День 7:
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	<i>Завтрак</i>					
ТТК № 2023, 2162	Пудинг из творога с соусом шоколадным	150/30	315,6	11,4	14,1	35,8
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	81,83	1,52	1,35	15,90
Пром. выпуск	Батон	35	86,62	2,66	0,98	16,79
Сб. Москва 2016, ТК № 227	Яйца вареные	50	78,55	6,35	5,75	0,35
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>465</i>	<i>562,61</i>	<i>21,88</i>	<i>22,21</i>	<i>68,80</i>
	<i>2-й Завтрак</i>					
Пром. выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	180	59,04	0,54	0,00	14,22
Пром. выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	150	67,01	0,57	0,57	14,90
	<i>Итого за 2-й завтрак</i>	<i>330</i>	<i>126,05</i>	<i>1,11</i>	<i>0,57</i>	<i>29,12</i>
	<i>Обед</i>					
ТТК № 2142	Салат "Рыжик"	60	53,34	1,25	2,26	7,00
№ 82, Москва 2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	75,50	1,4	3,9	8,7
ТТК № 2120-23	Котлета "Классика" п/ф МУП КП	70	189,74	8,8	9,86	16,45
№ 107, Пермь 2001	Гороховое пюре	150	218,69	12,94	3,73	33,34
Пром. выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	65,60	0,60	0,00	15,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50	73,40	0,3	0,60	16,70
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
	<i>Итого за обед</i>	<i>770</i>	<i>746,41</i>	<i>27,66</i>	<i>20,65</i>	<i>112,48</i>
	<i>Полдник</i>					
№342, Москва 2017	Компот из яблок	200	113,60	0,16	0,16	27,88
Пром. выпуск	Печенье овсяное	50	147,40	3,52	5,28	21,45
Пром. выпуск	Творог ДМК	50	118,40	3,40	5,00	14,95
	<i>Итого за полдник</i>	<i>300</i>	<i>379,40</i>	<i>7,08</i>	<i>10,44</i>	<i>64,28</i>
	<i>Ужин</i>					
ТТК № 2	Маринад овощной	60	50,2	0,66	3,68	3,6
№ 308, Москва 2016	Запеканка картофельная с фаршем со сливочным маслом	180	248,4	8,22	12,37	26,04
№ 54-2гн, Новосибирск 2020	Чай с сахаром	200	26,40	0,2	0	6,4
Пром. выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	150	67,01	0,57	0,57	14,90
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
	<i>Итого за ужин</i>	<i>620</i>	<i>462,08</i>	<i>12,02</i>	<i>16,92</i>	<i>65,43</i>
	<i>2-й ужин</i>					
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	86,58	3,96	4,50	7,56
Пром. выпуск	Хлебобулочное изделие (сушки простые)	10	33,05	1,09	0,13	6,88
	<i>Итого за 2-й ужин</i>	<i>190</i>	<i>119,63</i>	<i>5,05</i>	<i>4,63</i>	<i>14,44</i>
	<i>Итого за день</i>		<i>2396,18</i>	<i>74,80</i>	<i>75,42</i>	<i>354,55</i>

День 8:
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>						
№ 121. Москва 2017	Суп молочный с крупой (рисовая)	200	89,66	3,7	4,46	8,68
№ 54-2гн, Новосибирск 2020	Чай с сахаром	200	26,40	0,2	0	6,4
Пром. выпуск	Батон	35	86,62	2,66	0,98	16,79
№ 14, Сб. Москва 2017	Масло порциями	5	33,07	0,04	3,63	0,06
Пром. выпуск	Ветчина	30	74,32	5,80	5,68	0,00
<i>Итого за завтрак</i>		<i>470</i>	<i>310,07</i>	<i>12,40</i>	<i>14,75</i>	<i>31,93</i>
<i>2-й Завтрак</i>						
Пром. выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	180	59,04	0,54	0,00	14,22
Пром. выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	100	44,20	1,00	0,20	9,60
<i>Итого за 2-й завтрак</i>		<i>280</i>	<i>103,24</i>	<i>1,54</i>	<i>0,20</i>	<i>23,82</i>
<i>Обед</i>						
№ 71, Москва 2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	6,78	0,42	0,06	1,14
№ 112, Москва 2017	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	78,20	2,05	2,2	12,55
ТТК № 2184-23	Пудинг "Загадка"	80	190,95	14,75	8,63	13,57
№ 339, Москва 2016	Картофельное пюре	150	137,12	3,05	4,8	20,43
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или холодный)	200	100,59	0,21	0,95	22,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50	73,40	0,3	0,60	16,70
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
<i>Итого за обед</i>		<i>770</i>	<i>657,18</i>	<i>23,15</i>	<i>17,54</i>	<i>101,68</i>
<i>Полдник</i>						
№ 684, Москва 2004	Чай без сахара	200	2,82	0,4	0,1	0,08
Пром. выпуск	Хлебобулочные изделия (булочка воздушная)	50	156,69	5,19	5,77	21,00
Пром. выпуск	Биойогурт ДМК	125	59,69	3,50	3,13	4,38
<i>Итого за полдник</i>		<i>375</i>	<i>219,20</i>	<i>9,09</i>	<i>9,00</i>	<i>25,46</i>
<i>Ужин</i>						
ТТК № 2134	Салат "Витаминка"	60	27,14	1,14	1,14	3,08
№ 268, Москва 2017	Котлеты, биточки, шницели	70	124,94	7,81	5,7	10,6
№ 365, Москва 2016	Соус белый основной	30	13,72	0,18	1,00	1,00
№ 303, Москва 2017	Каша гречневая вязкая	130	125,93	3,96	4,33	17,78
№ 54-7 хн, Новосибирск 2020	Компот из смеси сухофруктов	200	93,20	0,6	0	22,70
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
Пром. выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	150	67,01	0,57	0,57	14,90
<i>Итого за ужин</i>		<i>670</i>	<i>522,08</i>	<i>16,63</i>	<i>13,04</i>	<i>84,55</i>
<i>2-й ужин</i>						
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	86,58	3,96	4,50	7,56
Пром. выпуск	Хлебобулочное изделие (сушки простые)	10	33,05	1,09	0,13	6,88
<i>Итого за 2-й ужин</i>		<i>190</i>	<i>119,63</i>	<i>5,05</i>	<i>4,63</i>	<i>14,44</i>
<i>Итого за день</i>			<i>1931,40</i>	<i>67,86</i>	<i>59,16</i>	<i>281,88</i>

День 9:
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>						
№173, Москва 2017	Каша вязкая молочная пшеничная	200	222,55	5,33	6,07	36,65
Пром. выпуск	Батон	35	86,62	2,66	0,98	16,79
№15, Москва 2017	Сыр(порциями)	25	85,85	6,50	6,65	0,00
№ 14, Сб. Москва 2017	Масло порциями	5	33,07	0,04	3,63	0,06
№ 54-7гн, Новосибирск 2020	Какао с молоком	200	106,70	4,60	4,30	12,40
<i>Итого за завтрак</i>		<i>465</i>	<i>534,79</i>	<i>19,13</i>	<i>21,63</i>	<i>65,90</i>
<i>2-й Завтрак</i>						
Пром. выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	65,60	0,60	0,00	15,80
Пром. выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	100	44,20	1,00	0,20	9,60
<i>Итого за 2-й завтрак</i>		<i>300</i>	<i>109,80</i>	<i>1,60</i>	<i>0,20</i>	<i>25,40</i>
<i>Обед</i>						
Пром. выпуск	Икра кабачковая	60	46,66	0,72	2,82	4,6
№ 34, Пермь 2001	Свекольник со сметаной	200/10	107,00	2,05	7	8,95
№ 259, Москва 2017	Жаркое по-домашнему	180	364,84	9,12	23,52	29,17
№ 350, Москва 2017	Кисель из ягод	200	123,6	0,33	1,08	28,13
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50	73,40	0,3	0,60	16,70
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
<i>Итого за обед</i>		<i>730</i>	<i>785,60</i>	<i>14,89</i>	<i>35,32</i>	<i>102,04</i>
<i>Полдник</i>						
№684, Москва 2004	Чай без сахара	200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром. выпуск	Пряник глазированный	50	137,34	4,14	3,42	22,50
Пром. выпуск	Творог ДМК	50	118,40	3,40	5,00	14,95
<i>Итого за полдник</i>		<i>300</i>	<i>258,56</i>	<i>7,94</i>	<i>8,52</i>	<i>37,53</i>
<i>Ужин</i>						
Сб, Москва 2016, ТК № 227	Яйца вареные	50	78,55	6,35	5,75	0,35
ТТК. № 907	Сырники из творога с повидлом	2/60/30	223,68	9,18	2,40	41,34
№ 684, Москва 2004	Чай без сахара	180	1,44	0,36	0,00	0,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30	44,04	0,18	0,36	10,02
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
Пром. выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	150	67,01	0,57	0,57	14,90
<i>Итого за ужин</i>		<i>590</i>	<i>484,86</i>	<i>19,01</i>	<i>9,38</i>	<i>81,10</i>
<i>2-й ужин</i>						
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	86,58	3,96	4,50	7,56
Пром. выпуск	Хлебобулочное изделие (сушки простые)	10	33,05	1,09	0,13	6,88
<i>Итого за 2-й ужин</i>		<i>190</i>	<i>119,63</i>	<i>5,05</i>	<i>4,63</i>	<i>14,44</i>
<i>Итого за день</i>			<i>2293,24</i>	<i>67,62</i>	<i>79,68</i>	<i>326,41</i>

День 10:
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>						
№ 54-16к, Новосибирск 2020	Каша "Дружба"	180	162,09	4,41	6,21	22,14
№ 54-3гн, Новосибирск 2020	Чай с молоком и сахаром	200	53,00	1,50	1,40	8,60
Пром. выпуск	Батон	35	86,62	2,66	0,98	16,79
№ 14, Сб. Москва 2017	Масло порциями	5	33,07	0,04	3,63	0,06
Пром. выпуск	Ветчина	40	99,02	7,70	7,58	0,00
<i>Итого за завтрак</i>		<i>460</i>	<i>433,80</i>	<i>16,31</i>	<i>19,80</i>	<i>47,59</i>
<i>2-й завтрак</i>						
Пром. выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	180	59,04	0,54	0,00	14,22
Пром. выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	100	44,20	1,00	0,20	9,60
<i>Итого за 2-й завтрак</i>		<i>280</i>	<i>103,24</i>	<i>1,54</i>	<i>0,20</i>	<i>23,82</i>
<i>Обед</i>						
№ 9, Пермь 2001	Салат из моркови	60	79,02	0,66	6,06	5,46
№ 88, Москва 2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	66,44	1,4	3,96	6,3
ТТк № 2131	Котлета "Бабрики" п/ф МУП КП	70	178,08	10,92	11,76	7,14
№ 366, Москва 2016	Соус томатный	30	22,70	0,35	1,3	2,4
№ 309, Москва 2017	Макаронь отварные	150	165,46	5,5	4,22	26,37
№ 54-бхн, Новосибирск 2020	Компот из изюма	200	76,1	0,4	0,1	18,4
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50	73,40	0,3	0,60	16,70
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
<i>Итого за обед</i>		<i>790</i>	<i>731,34</i>	<i>21,90</i>	<i>28,30</i>	<i>97,26</i>
<i>Полдник</i>						
ТТк № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	90,6	0,19	0,86	20,52
Пром. выпуск	Хлебобулочные изделия (булочка воздушная)	50	156,69	5,19	5,77	21,00
Пром. выпуск	Биоюгurt ДМК	125	59,69	3,50	3,13	4,38
<i>Итого за полдник</i>		<i>355</i>	<i>306,96</i>	<i>8,88</i>	<i>9,76</i>	<i>45,90</i>
<i>Ужин</i>						
№ 21, Москва 2016	Салат из белокочанной капусты	60	35,90	0,80	1,90	3,90
№ 321, Москва 2016	Плов из птицы	180	290,3	7,75	12,12	37,55
№ 508, Пермь 2018	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	180	66,96	0	0	16,74
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,30	14,49
Пром. выпуск	Фрукты свежие в ассортименте	150	67,01	0,57	0,57	14,90
<i>Итого за ужин</i>		<i>600</i>	<i>530,29</i>	<i>11,49</i>	<i>14,89</i>	<i>87,58</i>
<i>2-й ужин</i>						
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	86,58	3,96	4,50	7,56
Пром. выпуск	Хлебобулочное изделие (сушки простые)	10	33,05	1,09	0,13	6,88
<i>Итого за 2-й ужин</i>		<i>190</i>	<i>119,63</i>	<i>5,05</i>	<i>4,63</i>	<i>14,44</i>
<i>Итого за день</i>			<i>2225,26</i>	<i>65,17</i>	<i>77,58</i>	<i>316,59</i>

Пищевые вещества, энергия, за 10 дней - факт:				Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)		
					Б	Ж	У
				Норма	Б	Ж	У
				2070,00	62,10	69,00	300,15
				2208,92	63,40	72,46	325,44
Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, за 10 дней	Итого завтрак	Итого 2- й завтрак	Итого обед	Итого полдник	Итого ужин	Итого 2-й ужин	ИТОГО
	468,47	117,93	714,59	317,53	468,78	121,63	2208,92
	22,6	5,7	34,5	15,3	22,6	5,9	106,7

* Сборник рецептур рецептур Москва 2016 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.

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

*****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий . Новосибирск 2020 г.