

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 44

Дареев Д.В. Каленик

"01" марта 2022 г.

Утверждаю:

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

П.А. Пронина

"22" февраля 2022 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>							
ТТК № 020	Салат из отварной моркови с яблоками	1/60	60,00	75,40	0,78	5,16	6,46
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 маслом 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	636,40	14,08	26,56	85,26
<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
				1724,41	48,30	56,06	256,66

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	107,92	2,82	3,44	16,42
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 №2*	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							
Сб. Москва 2004г. ТК №25*****	Салат "Степной"	1/60	60	56,64	1,18	3,16	5,87
Сб. Москва 2016г. ТК №88*	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*	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	577,30	13,47	21,42	82,66
Уплотненный полдник							
Сб. Москва 2017г. ТК №7**	Горячий бутерброд с сыром и маслом	1/25/15/5	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. Пермь 2018г. №508*****	Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"	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*	Фрукты 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*	Молоко кипячёное	1/180	180,0	90,90	5,40	4,50	7,20
			210,00	192,42	8,61	4,86	28,56
				1806,14	54,05	69,74	240,57

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 кипячёное	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 КП	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 2016 г. ТК №2*	Салат из кукурузы	1/50	50,0	46,17	1,50	3,13	3,00
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
			600,00	543,81	16,02	11,61	93,81
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
				1620,29	49,18	49,65	244,17

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	1/170/5	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 (биоюгурт)	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 №34*	Салат из свеклы	1/60	60,00	56,37	0,86	3,65	5,02
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*,ГТК1007	Капуста 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	591,07	14,10	29,39	67,54
<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
ГТК №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 сдобная)	1/40	40,00	122,99	2,39	4,15	19,02
			520,00	564,84	16,10	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
				1845,14	49,34	66,66	261,97

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	1/170/5	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
			<i>405,00</i>	<i>363,96</i>	<i>10,46</i>	<i>11,80</i>	<i>53,98</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>						
ТТК № 552 МУП КП	Салат "Мозайка"	1/60	60	69,84	0,9	5,12	5,04
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
			<i>714,50</i>	<i>595,87</i>	<i>16,61</i>	<i>14,67</i>	<i>99,35</i>
	<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	1/130/20	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*	Флоды свежие (яблоко)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,40	10,45
			<i>520,00</i>	<i>542,57</i>	<i>18,94</i>	<i>23,43</i>	<i>63,99</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 № 419*	Молоко кипяченое	1/180	180,0	90,90	5,40	4,50	7,20
			<i>230,00</i>	<i>245,95</i>	<i>10,60</i>	<i>5,15</i>	<i>39,30</i>
			<i>1813,45</i>	<i>60,96</i>	<i>57,55</i>	<i>262,92</i>	

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	1/170/5	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	54,10
<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>							
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>Уплотненный полдник</i>							
ТТК №2	Маринад овощной	1/60	60	50,16	0,66	3,68	3,6
ТТК №490, п/ф МУП КП	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 "Витошка"	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	429,78	12,10	12,58	67,04
<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
				1888,71	57,55	66,21	265,65

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 порциями	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.Перль 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	100,75
<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	1/150/5	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(порциями)	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	9,30	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 пшеничная 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
			405,00	380,14	7,83	12,19	59,77
<i>2-й Завтрак</i>							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (биоюгурт)	1/150	150,0	121,65	3,90	2,25	21,45
			150,0	121,65	3,90	2,25	21,45
<i>Обед</i>							
Сб.Москва 2016г.ТК №46*	Винегрет овощной	1/60	60,00	55,40	0,68	3,60	5,07
Сб.Москва 2016г.ТК №81*,Сб.Пермь 2001 г.ТК №57*****	Суп картофельный с бобовыми с гречками 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
			692,50	703,06	19,28	19,46	112,70
<i>Уплотненный полдник</i>							
Сб.Москва 2017г.ТК №7**	Горячий бутерброд с сыром и маслом	1/25/15/5	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 кипячёное	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
			520,00	539,27	25,30	19,65	65,31
<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
			230,00	228,02	5,81	0,90	49,17
				1972,14	62,12	54,45	308,40

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 "Улыбка" 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 №3*	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.Москва 2004г.ТК №25*****	Салат "Степной"	1/60	60	56,64	1,18	3,16	5,87
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 "Витошка"	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>581,70</i>	<i>9,01</i>	<i>21,90</i>	<i>87,14</i>
<i>Уплотненный полдник</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>1636,95</i>	<i>37,90</i>	<i>56,53</i>	<i>244,15</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>Уплотненный полдник</i>							
ТТК №2054 п/ф МУП КП	Пудинг из творога со сгущённым 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 (сушка)	1/30	30,00	101,52	3,21	0,36	21,36
			500,00	476,34	9,90	18,04	68,60
<i>Ужин</i>							
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1/30	30,00	96,10	2,20	2,90	15,30
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/190	190,00	42,93	2,30	2,05	3,82
			220,00	139,03	4,50	4,95	19,12
				1968,67	58,10	68,39	280,18

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 завтрак</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>	652,92	17,99	22,29	95,09
30%	Норма Уплотненных полдников	540,00	16,20	18,00	78,30
	<i>Средняя за 10 дней Уплотненных полдников</i>	518,59	17,08	16,60	75,21
10%	Норма ужин	180,00	5,4	3,00	26,10
	<i>Средняя за 10 дней ужин</i>	169,37	4,75	3,99	28,61
	Итого за 10 дней норма	1800,0	54,0	60,0	261,0
	<i>Итого за 10 дней факт</i>	1800,0	54,00	60,00	261,00

** 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.

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

Исполнитель: А.И.Наумова, Т.В.Гилёва