

СОГЛАСОВАНО  
 Руководитель управления  
 РОСПОТРЕБНАДЗОРА  
 по Иркутской области  
 И.П.Парфенов

Согласовано:  
 Заведующая МБДОУ № 43  
 Грешина

Утверждено:  
 Директор МБДОУ "Комбинат питания"  
 Иркутск  
 В.В.Белая  
 2016г.

Примерное циклическое меню для воспитанников МБДОУ старших возрастных групп с 3 до 7 лет (Догодочный) (с 24-ти часовым пребыванием) Осень - зима 2016-2017г.

День 1  
 Неделя: первая  
 Сезон: Осень - зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№90	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	1/155/5	160,00	178,63	5,0	6,48	25,02	9,19
Сб.Пермь 2001г, ТК№248	Какао с молоком	1/200	200,00	41,04	3,1	3,92	25,95	0,28
	Батон	1/30	30	77,70	2,3	0,90	19,53	0,00
Сб.Москва 2012г, ТК№7	Сыр порционными	1/10	10	39,10	2,5	3,16	0,00	0,06
			400	336,47	12,8	14,46	70,50	9,53
<b>2-й завтрак</b>								
	Сок натуральный	1/150	150	93,00	0,8	0,00	19,05	6,00
				93,00	0,8	0,00	19,05	6,00
<b>Обед</b>								
Сб.Москва 2012г, ТК№54	Икра свекольная	1/30	30	30,03	0,7	1,37	3,60	2,01
Сб.Москва 2012г, ТК№81, ТК№115	Суп гороховый с гречками	1/250/25	275	134,75	5,5	5,27	16,30	5,80
Сб.Москва 2004г, ТК№719	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/150	150	378,00	13,3	22,30	29,40	0,42
Сб.Пермь 2001г, ТК№233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/150	150	87,14	18,0	0,00	21,76	4,20
	Хлеб ржаной	1/50	50	100	6,8	1,3	39,8	0
			655,00	729,92	44,29	30,24	110,86	12,43
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№255	Молоко кипяченое	1/200	200	117,31	5,6	6,38	9,38	2,60
	Печенье сахарное	1/50	50	203,00	3,70	4,7	36,50	0,00
			250,00	320,31	9,29	11,08	45,88	2,60
<b>Ужин</b>								
117 МУП КП ТК№906, Сб.Москва 2012г ТК№250, Сб.Пермь 2001г, ТК№264	Сырники из творога с соусом сладким	2/60/30	150	548,54	44,8	8,70	70,60	11,60
	Чай без сахара	1/200	200	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	1/60	60	141,00	4,7	0,60	28,90	0,00
	Фрукт	1/50	50	23,50	0,2	0,20	14,90	5,00
<b>2 ужин</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный напиток	1/100	100	56,26	2,8	3,19	4,09	0,70
	Булочка (ИХЗ)	1/40	40	150,00	4,0	2,70	27,40	0,00
			600,00	713,04	49,74	9,5	114,4	16,6
				2192,74	116,91	65,28	360,69	47,16

День 2  
Неделя: первая  
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№93	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом сливочным	1/160/5	165,00	166,91	5,1	7,14	20,52	0,72
Сб.Пермь 2001г, ТК№253	Кофейный напиток с молоком	1/200	200,00	118,68	2,8	3,19	19,71	0,90
	Батон	1/30	30	77,70	2,3	0,90	19,53	0,00
Сб.Москва 2012г, ТК№6	Масло сливочное	1/5	5	33,00	0,0	3,60	0,06	0,00
			400	396,29	10,3	14,83	59,82	1,62
<b>2-й завтрак</b>								
	Фрукт	1/75	75	95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
				95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
<b>Обед</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№2	Салат витаминный	1/30	30	42,50	0,3	3,04	3,40	14,50
Сб.Москва 2012г, ТК№87	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	250	167,25	8,6	8,40	14,33	9,11
Сб.Пермь 2001г ТК №228, ТТК №490	Котлета куриная "Петушок" с соусом томатным	1/70/30	100	212,30	10,2	10,60	67,50	0,80
Сб.Пермь 2001г, ТК№194	Макаронные изделия отварные	1/150	150	211,00	5,5	5,29	35,30	0,00
	Сок натуральный	1/150	150	69,00	0,8	0,15	15,15	0,30
	Хлеб ржаной	1/50	50	100	6,8	1,3	39,8	0
			730,00	702,05	25,4	27,48	135,68	24,71
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный продукт	1/200	200	112,52	5,6	6,38	8,18	1,40
	Булочка ИХЗ	1/50	50	150,00	4,0	2,70	27,40	0,00
			250,00	262,52	9,6	9,08	35,58	1,40
<b>Ужин</b>								
Сб.Москва 2007г, ТК№3а	Горошек консервированный термическая обработка	1/30	30	12,00	0,9	0,06	1,95	3,00
Сб.Москва 2012г, ТК№8	Рыба соленая (Сельдь вяленая)	1/25	25	36,00	4,3	2,13	0,00	0,55
Сб.Пермь 2001г, ТК№204	Картофель отварной	1/150	150	182,46	3,1	7,03	27,21	16,20
	Хлеб пшеничный	1/50	50	70,50	2,4	0,30	14,45	0,00
Сб.Пермь 2001г, ТК№263	Чай с повидлом	1/200	200	48,64	0,1	0,00	12,04	0,00
<b>2 ужин</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный напиток	1/100	100	56,26	2,8	3,19	4,09	0,70
	Булочка (ИХЗ)	1/40	40	150,00	4,0	2,70	27,40	0,00
			595,00	349,60	10,78	9,5	55,65	19,75
				1805,46	56,8	60,91	305,78	53,48

День 3  
Неделя: первая  
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г,ТК№96	Каша пшеничная с маслом сливочным	1/155/5	160,00	182,83	4,9	5,15	45,30	0,00
ТТК №721-15	Чай с молоком без сахара	1/200	200	87,24	2,8	1,43	13,20	0,52
Сб.Москва 2012г,ТК№2	Бутерброд с повидлом	1/30/10	40,00	113,45	1,8	2,85	20,44	0,07
<b>2-й завтрак</b>								
	Фрукт	1/75	75	95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
<b>Обед</b>								
Сб.Пермь 2001г,ТК№1	Винегрет овощной	1/30	30	38,77	0,4	3,04	2,49	3,30
Сб.Пермь 2001г,ТК№33	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/250/10	260	149,60	1,0	11,30	32,30	8,90
ТТК№510	Котлета "Нежная" с маслом сливочным	1/70/5	75	274,84	22,0	20,60	10,40	0,00
Сб.Пермь. 2001г, ТК№200	Капуста тушеная	1/150	150	130,74	3,9	4,84	20,10	16,90
Сб.Пермь 2001г,ТК№256	Напиток из плодов шиповника	1/150	150	35,15	0,5	0,00	15,75	120,00
	Хлеб ржаной	1/50	50	100	6,8	1,3	39,8	0
<b>Подник</b>								
Сб.Пермь 2001г,ТК№251	Кисломолочный продукт	1/200	200	112,52	5,6	6,38	8,18	1,40
	Булочка ИХЗ	1/50	50	150,00	4,0	2,70	27,40	0,00
<b>Ужин</b>								
Сб.Москва 2004г,ТК№101	кукуруза консервированная	1/30	30	17,40	0,7	0,12	3,36	1,44
Сб.Пермь 2001г,ТК№110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/155	155	302,83	13,7	2,60	26,32	0,23
Сб.Пермь 2001г,ТК№263	Чай с сахаром	1/200	200	37,34	0,1	0,02	9,32	0,02
	Хлеб пшеничный	1/50	50	70,50	2,4	0,30	14,45	0,00
	Мармелад	1/20	20	64,00	0,0	0,00	15,80	0,00
<b>2 ужин</b>								
Сб.Пермь 2001г,ТК№251	Кисломолочный напиток	1/100	100	56,26	2,8	3,19	4,09	0,70
	Булочка (ИХЗ)	1/40	40	150,00	4,0	2,70	27,40	0,00
<b>Итого</b>								
			595,00	492,07	16,7	3,04	69,25	1,69
				1862,21	64,40	61,33	283,86	158,78

День 4  
Неделя: первая  
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№43	Суп молочный с крупой	1/180	180	130,68	5,2	4,69	16,90	0,89
Сб.Пермь 2001г, ТК№260	Чай с лимоном и сахаром	1/200	200	45,56	0,1	0,02	11,34	3,14
	Батон	1/30	30	77,70	2,3	0,90	19,53	0,00
Сб.Москва 2012г, ТК№7	Сыр порциями	1/10	10	39,10	2,5	3,16	0,00	0,06
			<b>420</b>	<b>293,04</b>	<b>10,1</b>	<b>8,77</b>	<b>47,77</b>	<b>4,09</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт	1/75	75	95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
				<b>95,00</b>	<b>0,8</b>	<b>0,00</b>	<b>19,05</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб.Москва 2003г, ТК№52	Салат из свежей капусты с ягодой	1/30	30	39,50	0,4	1,53	1,53	6,73
Сб.Пермь 2001г, ТК№35	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	1/250/10	260	115,23	1,9	5,86	12,58	4,65
Сб.Пермь 2001г, ТК№153	Гуляш из отварной говядины	1/80	80	227,03	14,8	16,50	4,61	0,90
Сб.Москва 2007г, ТК58	Рис отварной с овощами	1/150	150	188,50	3,3	5,49	25,40	1,99
Сб.Пермь 2001г, ТК№241	Компот из сухофруктов	1/150	150	85,34	0,4	0,00	20,91	0,00
	Хлеб ржаной	1/50	50	100	6,8	1,3	39,8	0
			<b>720,00</b>	<b>655,60</b>	<b>20,9</b>	<b>29,38</b>	<b>65,03</b>	<b>14,27</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№255	Молоко кипяченое	1/200	200	117,31	5,6	6,38	9,38	2,60
	Вафли	1/50	50	271,00	2,0	15,30	31,25	0,00
			<b>250,00</b>	<b>388,31</b>	<b>7,5</b>	<b>21,68</b>	<b>40,63</b>	<b>2,60</b>
<b>Ужин</b>								
Сб.Москва 2007г, ТК№4	Икра кабачковая термическая обработка	1/50	50	59,50	1,0	4,45	3,85	3,50
Сб.Москва 2012г, ТК№443	Вареники отварные с картофелем с маслом сливочным	1/150	150	218,00	16,0	4,11	29,55	0,00
	Хлеб пшеничный	1/50	50	70,50	2,4	0,30	14,45	0,00
Сб.Пермь 2001г, ТК№261	Чай с молоком с сахаром	1/200	200	102,66	3,5	3,10	15,08	1,58
<b>2 ужин</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный напиток	1/100	100	56,26	2,8	3,19	4,09	0,70
	Булочка (ИХЗ)	1/40	40	150,00	4,0	2,70	27,40	0,00
			<b>590,00</b>					
				<b>450,66</b>	<b>22,8</b>	<b>11,96</b>	<b>62,93</b>	<b>5,08</b>
				<b>1882,61</b>	<b>62,08</b>	<b>71,79</b>	<b>235,41</b>	<b>32,04</b>

День 5  
Неделя: первая  
Сезон: Осень-Зима

№ Рециптур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб. Москва 2012г, Табл.2	Каша молочная жидкая пшеница с маслом сливочным	1/155/5	160,00	213,97	6,8	7,13	30,82	2,78
Сб. Пермь 2001г, ТК№263	Чай с повидлом	1/200	200,00	48,56	0,1	0,00	12,00	0,00
	Батон	1/30	30	77,70	2,3	0,90	19,53	0,00
Сб. Москва 2012г, ТК№9	Колбаса вареная (порциями)	1/20	20	51,50	2,56	4,44	0,30	0,00
			410	391,73	11,8	12,47	62,65	2,78
<b>2-й завтрак</b>								
	Фрукт	1/75	75	95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
				95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
<b>Обед</b>								
Сб. Пермь 2001г, ТК№11	Салат из моркови с зеленым горошком	1/30	30	37,12	0,6	3,03	1,88	0,97
Сб. Пермь 2001г, ТК№25, ТК№57	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками и сметаной	1/250/12,5/10	272,5	104,16	1,9	6,33	10,05	12,40
Сб. Пермь 2001г, ТК№146, ТК№222	Тефтели рыбные в томатном соусе	1/70/30	100	121,07	9,0	5,48	9,16	0,85
Сб. Пермь 2001г, ТК№206	Картофельное пюре	1/150	150	160,40	3,2	6,06	23,29	3,13
Сб. Москва 2012г, ТК№375	Компот из свежемороженой	1/150	150	68,10	0,2	0,09	16,61	19,30
	Хлеб ржаной	1/50	50	100	6,8	1,3	39,8	0
			752,50	490,85	14,9	20,99	60,99	36,65
<b>Полдник</b>								
	Сок натуральный	1/200	200	92,00	1,1	0,20	20,20	0,40
	Булка ИХЗ	1/50	50	134,00	4,2	1,10	26,80	0,00
			250,00	226,00	5,3	1,30	47,00	0,40
<b>Ужин</b>								
ТТК№820-16	Запеканка из творога с изюмом с соусом сливочным	1/150/50	200	415,50	22,3	15,27	47,07	0,25
Сб. Пермь 2001г, ТК№261	Чай без сахара	1/200	200	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	1/50	50	70,50	2,4	0,30	14,45	0,00
<b>2 ужин</b>								
Сб. Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный напиток	1/100	100	56,26	2,8	3,19	4,09	0,70
	Булочка (ИХЗ)	1/40	40	150,00	4,0	2,70	27,40	0,00
			590,00	486,00	24,7	15,6	61,5	0,3
				1689,58	57,31	50,33	251,21	46,08

День 6  
Неделя: вторая  
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№90	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	1/155/5	160,00	178,63	5,0	6,48	25,02	9,19
Сб.Пермь 2001г, ТК№261	Чай с молоком без сахара	1/200	200	87,24	2,8	2,54	13,27	0,52
	Батон	1/30	30	77,70	2,3	0,90	19,53	0,00
Сб.Москва 2012г, ТК№6	Масло порциями	1/5	5	33,00	0,0	3,60	0,06	0,00
Сб.Москва 2012г, ТК№213	Яйцо вареное	1 шт	48,4	63,00	5,1	4,60	0,28	0,00
			<b>443,40</b>	<b>439,57</b>	<b>15,2</b>	<b>18,12</b>	<b>58,16</b>	<b>9,71</b>
<b>2-й завтрак</b>								
	Сок натуральный	1/150	150	69,00	0,8	0,15	15,15	0,30
				<b>69,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>								
Сб.Москва 2003г, ТК№31	Салат "Пестрый"	1/30	30	29,51	0,4	1,56	3,60	3,35
Сб.Пермь 2001г, ТК№39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/12,5	262,5	174,66	9,3	7,31	17,90	0,13
Сб.Пермь 2001г, ТК№162	Печень по- строгановски	1/70	70	246,06	15,5	19,24	3,10	0,52
Сб.Пермь 2001г, ТК№192	Рис припущенный	1/150	150	215,05	3,7	5,44	37,77	0,00
Сб.Пермь 2001г, ТК№256	Напиток из плодов шиповника	1/150	150	35,1	0,51	0	15,75	120,00
	Хлеб ржаной	1/50	50	100	6,8	1,3	39,8	0
			<b>712,50</b>	<b>665,28</b>	<b>28,9</b>	<b>33,55</b>	<b>62,37</b>	<b>124,00</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№255	Молоко кипяченое	1/200	200	117,31	5,6	6,38	9,38	2,60
	Приник	1/50	50	173,00	3,2	1,05	37,80	0,00
			<b>250,00</b>	<b>290,31</b>	<b>8,7</b>	<b>7,43</b>	<b>47,18</b>	<b>2,60</b>
<b>Ужин</b>								
Сб.Москва 2004г, ТК№101	Кукуруза консервированная термическая обработка	1/30	30	17,40	0,7	0,12	3,36	1,44
Сб.Пермь 2001г, ТК№255	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/115/5	120	234,44	10,6	2,01	20,30	0,17
	Хлеб пшеничный	1/50	50	70,50	2,4	0,30	14,45	0,00
ТТК№710	Напиток из свежемороженых ягод	1/200	200	88,52	0,2	0,00	23,20	2,24
	Фрукт	1/50	50	23,50	0,2	0,20	14,90	5,00
<b>2 ужин</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный напиток	1/100	100	56,26	2,8	3,19	4,09	0,70
	Булочка (ИХЗ)	1/40	40	150,00	4,0	2,70	27,40	0,00
			<b>590,00</b>	<b>434,36</b>	<b>14,01</b>	<b>2,63</b>	<b>76,21</b>	<b>8,85</b>
				<b>1898,51</b>	<b>67,7</b>	<b>61,88</b>	<b>259,07</b>	<b>145,46</b>

День 7  
Неделя: вторая  
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приема пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
ТТК №819	Запеканка творожная с соусом сладким	1/120/30	150	262,67	20,9	5,23	34,27	5,83
Сб.Пермь 2001г, ТК№253	Кофейный напиток с молоком	1/200	200,00	118,68	2,8	3,19	19,71	0,90
Сб.Москва 2012г, ТК№2	Бутерброд с повидлом	1/40/10	50,00	113,45	1,8	2,85	20,44	0,07
			<b>400</b>	<b>494,80</b>	<b>25,5</b>	<b>11,27</b>	<b>74,42</b>	<b>6,80</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт	1/75	75	95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
				<b>95,00</b>	<b>0,8</b>	<b>0,00</b>	<b>19,05</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб.Москва 2004г, ТК№576	Огурец консервированный	1/30	30	0,48	4,0	0,10	0,00	1,54
Сб.Пермь 2001г, ТК№56	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	1/250/10	260	142,93	3,2	9,77	11,40	27,00
Сб.Пермь 2001г, ТК№153	Жаркое по-домашнему из отварной говядины	1/180	180	465,62	20,0	32,44	23,35	8,28
Сб.Пермь 2001г, ТК№241	Компот из сухофруктов	1/150	150	85,34	0,4	0,00	20,91	0,00
	Хлеб ржаной	1/50	50	100	6,8	1,3	39,8	0
			<b>670,00</b>	<b>694,37</b>	<b>27,64</b>	<b>42,31</b>	<b>55,66</b>	<b>36,82</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный продукт	1/200	200	112,52	5,6	6,38	8,18	1,40
	Булочка ИХЗ	1/50	50	134,00	4,2	1,10	26,80	0,00
			<b>250,00</b>	<b>246,52</b>	<b>9,80</b>	<b>7,48</b>	<b>34,98</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№136	Рыба(филе) отварное с белым соусом	1/100	100	57,32	4,3	0,51	0,43	0,01
Сб.Москва 2004г, Табл.510	Каша гречневая вязкая	1/150	150	186,00	5,85	8,7	28,35	0,00
Сб.Пермь 2001г, ТК№261	Чай с молоком	1/150	150	76,99	2,6	2,30	11,31	1,18
	Хлеб пшеничный	1/50	50	70,50	2,4	0,30	14,45	0,00
<b>2 ужин</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный напиток	1/100	100	56,26	2,8	3,19	4,09	0,70
	Булочка (ИХЗ)	1/40	40	150,00	4,0	2,70	27,40	0,00
			<b>590,00</b>	<b>390,81</b>	<b>15,13</b>	<b>11,81</b>	<b>54,54</b>	<b>1,19</b>
				<b>1921,50</b>	<b>78,82</b>	<b>72,87</b>	<b>238,65</b>	<b>52,21</b>

День 9  
Неделя: вторая  
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№44	Суп молочный с вермишелью	1/200	200	145,20	5,7	5,20	18,70	0,98
Сб.Пермь 2001г, ТК№260	Чай с лимоном и сахаром	1/200	200,00	61,60	0,1	0,02	15,20	4,19
	Батон	1/30	30	77,70	2,3	0,90	19,53	0,00
Сб.Москва 2012г, ТК№66	Масло порциями	1/5	5	33,00	0,0	3,60	0,06	0,00
			<b>435</b>	<b>317,50</b>	<b>8,18</b>	<b>9,72</b>	<b>53,49</b>	<b>5,17</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный продукт	1/150	150	84,30	4,2	4,78	6,13	1,40
				<b>84,30</b>	<b>4,2</b>	<b>4,78</b>	<b>6,13</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
Сб.Москва 2003г, ТК№21	Салат "Здоровье"	1/50	50	98,20	0,8	9,20	3,25	3,37
Сб.Пермь 2001г, ТК№38, ТК№57	Суп картофельный с макаронными изделиями мясными фрикадельками	1/250/12,5	262,5	124,08	2,8	2,86	21,76	14,65
Сб.Москва 2012г ТК№273	Сосиска отварная	1шт	50	130,00	5,5	11,95	0,20	0,00
Сб.Пермь 2001г, ТК№77	Рагу из овощей	1/150	150	174,87	2,7	10,88	16,51	8,43
ТТК №710	Напиток из свежемороженных ягод	1/150	150	68,10	0,2	0,09	16,61	19,35
	Хлеб ржаной	1/50	50	100	6,8	1,3	39,8	0
			<b>712,50</b>	<b>595,25</b>	<b>18,79</b>	<b>36,28</b>	<b>98,13</b>	<b>45,80</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№263	Чай с повидлом	1/200	200	48,64	0,1	0,00	0,00	0,08
	Булочка ИХЗ	1/50	50	134,00	4,2	1,10	26,80	0,00
			<b>250,00</b>	<b>182,64</b>	<b>4,32</b>	<b>1,10</b>	<b>26,80</b>	<b>0,08</b>
<b>Ужин</b>								
П/ф МУП КП ТТК №908/16	Вареники легкие с соусом сладким	1/120/30	150	260,73	16,7	13,47	16,80	5,81
Сб.Пермь 2001г, ТК№261	Чай без сахара	1/200	200	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	1/40	40	56,40	1,9	0,24	11,56	0,00
	Фрукт	1/70	70	35,25	0,3	0,30	7,35	7,50
<b>2 ужин</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный напиток	1/100	100	56,26	2,8	3,19	4,09	0,70
	Булочка (ИХЗ)	1/40	40	150,00	4,0	2,70	27,40	0,00
			<b>600,00</b>	<b>352,38</b>	<b>18,92</b>	<b>14,01</b>	<b>35,71</b>	<b>13,31</b>
			<b>1532,07</b>	<b>54,41</b>	<b>65,89</b>	<b>220,26</b>	<b>65,76</b>	



День 10  
Неделя: вторая  
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приема пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№91	Каша кукурузная с маслом сливочным	1/155/5	160,00	190,46	5,8	6,30	27,46	0,70
Сб.Пермь 2001г, ТК№263	Чай с сахаром	1/200	200,00	48,64	0,1	0,00	12,04	6,00
Сб.Москва 2012г, ТК№2	Бутерброд с повидлом	1/30/10	40	113,45	1,8	2,85	20,44	0,07
			<b>400</b>	<b>352,55</b>	<b>7,72</b>	<b>9,15</b>	<b>59,94</b>	<b>6,77</b>
<b>2-й завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный продукт	1/150	150	84,30	4,2	4,78	6,13	1,40
				<b>84,30</b>	<b>4,20</b>	<b>4,78</b>	<b>6,13</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
Сб.Москва 2012г, ТК№54	Икра морковная	1/30	30	28,10	0,7	1,38	3,26	1,53
Сб.Пермь 2001г, ТК№37	Суп картофельный с клецками и мясными фрикадельками	1/250/12,5	250	111,93	3,8	3,28	16,80	14,56
Сб.Пермь 2001г ТК №228, ТТК №490	Котлета куриная "Петушок" с соусом томатным	1/70/30	100	212,30	10,2	10,60	67,50	0,80
Сб.Пермь 2001г, ТК№194	Макаронные изделия отварные	1/130	130	182,94	4,8	4,58	30,61	0,00
Сб.Пермь 2001г, ТК№239	Компот из яблок	1/150	150	69,98	0,2	0,00	16,99	1,92
	Хлеб ржаной	1/50	50	100	6,8	1,3	39,8	0
			<b>710,00</b>	<b>605,25</b>	<b>19,6</b>	<b>19,84</b>	<b>135,16</b>	<b>18,81</b>
<b>Полдник</b>								
	Сок натуральный	1/200	200	92,00	1,1	0,20	20,20	0,40
	Булочка ИХЗ	1/50	50	134,00	4,2	1,10	26,80	0,00
			<b>250,00</b>	<b>226,00</b>	<b>5,36</b>	<b>1,30</b>	<b>47,00</b>	<b>0,40</b>
<b>Ужин</b>								
Сб.Москва 2011г, ТК№2/1	Салат из зеленого горошка с яйцом отварным	1/50	50	47,10	0,9	3,41	0,65	1,50
Сб.Пермь 2001г, ТК№150, ТК№228	Голубцы ленивые с томатным соусом	1/70/30	100	106,21	6,6	6,69	4,93	1,56
	Хлеб пшеничный	1/50	50	70,50	2,4	0,30	14,45	0,00
Сб.Пермь 2001г, ТК№261	Чай с молоком без сахара	1/200	200	49,07	1,6	1,42	7,46	0,29
	Фрукт	1/50	50	23,50	0,2	0,20	14,90	5,00
<b>2 ужин</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный напиток	1/100	100	56,26	2,8	3,19	4,09	0,70
	Булочка (ИХЗ)	1/40	40	150,00	4,0	2,70	27,40	0,00
			<b>590,00</b>	<b>296,38</b>	<b>11,58</b>	<b>12,02</b>	<b>42,39</b>	<b>8,35</b>
			<b>1564,48</b>	<b>48,38</b>	<b>47,09</b>	<b>290,62</b>	<b>35,73</b>	

	НОРМА	ФАКТ*				
Калорийность завтраков 20% -25% рациона	360-450	385,74				
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	90	90,06				
Калорийность обедов 30%- 35 % рациона	540-630	629,16				
Калорийность полдников 10%-15% рациона	180-270	268,07				
Калорийность ужинов 20%-25% рациона	360-450	434,04	Б	Ж	У	С
		1807,06	67,6	62	262	53,90

Показатели физиологических потребностей :	Ккал	Б	Ж	У	С
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1807,06	14,5	30,13	57,90	53,90
норма СанПин 2.4.1.3049-13	1800	от 12 до 15%	от 30 до 32%	от 55 до 58%	50