



Примерное меню для воспитанников МБДОУ старших возрастных групп с 3 до 7 лет (Полный цикл) (с 12-ти часовым пребыванием)
Весна - лето

День 1:
Неделя: первая
Сезон: Весна - лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г, ТК №93	Каша овсяная из "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	1/155/5	160,00	166,91	5,1	7,14	20,52	0,72
Сб. Пермь 2001г, ТК №260	Чай с сахаром и лимоном	1/200	200,00	45,56	0,1	0,02	11,34	3,14
	Батон	1/30	30,00	77,70	2,3	0,90	19,53	0,00
Сб. Москва 2012г, ТК №7	Сыр порциями	1/10	10,00	39,10	2,5	3,16	0,00	0,06
			400,00	329,27	10,0	11,22	51,39	3,92
2-й завтрак								
	Сок натуральный	1/150	150,00	69,00	0,82	0,15	15,15	0,30
				69,00	0,82	0,15	15,15	0,30
Обед								
ТТК №552-16а	Салат "Мозайка"	1/30	30,00	34,93	0,45	2,57	2,53	2,86
Сб. Москва 2012г, ТК №87	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	250,00	186,09	11,90	12,45	7,52	1,34
Сб. Пермь 2001г, ТК № 178	Котлета куриная припущенная с соусом томатным	1/70/30	100,00	212,30	10,20	10,60	67,50	0,80
Сб. Москва 2004, Табл. 510	Каша гречневая вязкая	1/150	150,00	186,00	5,85	8,70	28,35	0,00
ТТК №710	Напиток из свежемороженой ягоды	1/150	150,00	68,10	0,20	0,09	16,61	19,35
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,80	1,30	39,80	0,00
			730,00	787,42	34,50	35,71	162,31	24,35
Полдник								
Сб. Пермь 2001г, ТК №255	Молоко кипяченое	1/200	200,00	117,31	5,60	6,38	9,38	2,60
	Булочка ИХЗ	1/50	50,00	150,00	4,00	2,70	27,40	0,00
			250,00	267,31	9,60	9,08	36,78	2,60
Ужин								
ТТК №906, Сб. Москва 2012г, ТК №360	Сырники из творога с соусом сладким	1/120/30	150,00	548,54	44,80	8,70	70,60	11,60
Сб. Пермь 2001г, ТК №251	Чай без сахара	1/200	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	1/50	50,00	70,50	2,40	0,30	14,45	0,00
	Фрукт	1/50	50,00	23,50	0,20	0,20	14,90	5,00
			450,00	642,54	47,4	9,2	99,95	16,6
				2095,54	102,32	65,36	365,58	47,77

КОПИЯ ВЕРНА НА 1 СТР
МБДОУ г. Иркутск
Детский сад № 123



Управление
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Иркутской области
664003, г. Иркутск, ул. Маршала Бокка, 6

День: 2
Неделя: первая
Сезон: Весна - лето

№ Репентур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г, ТК№91	Каша кукурузная с маслом сливочным	1/150/5	155,00	190,46	5,80	6,30	27,46	0,70
Сб. Пермь 2001г, ТК№248	Какао с молоком	1/200	200,00	41,04	3,10	3,92	25,95	0,28
	Батон	1/40	40,00	103,60	3,06	1,20	26,04	0,00
Сб. Москва 2012г, ТК№6	Масло сливочное	1/5	5,00	33,00	0,00	3,60	0,06	0,00
			400,00	368,10	12,0	15,02	79,51	0,98
2-й Завтрак								
	Фрукт	1/75	75,00	95,00	0,80	0,00	19,05	6,00
				95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
Обед								
Сб. Москва 2012г, ТК№54	Икра свекольная	1/30	30,00	30,03	0,70	1,37	3,60	2,01
Сб. Пермь 2001г, ТК№35	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	1/250/10	260,00	115,23	1,90	5,86	12,58	4,65
Сб. Пермь 2001г, ТК№163	Плов из отварной говядины	1/125/25	150	313,78	18,16	15,50	25,25	0,38
Сб. Пермь 2001г, ТК№233	Кисель из плодово-ягодного концентрата	1/150	150,00	87,14	1,05	0,00	21,77	3,15
	Хлеб ржаной	1/50	50,0	100,00	6,80	1,30	39,80	0,00
			640,00	646,18	28,6	24,03	103,00	10,19
Полдник								
Сб. Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный напиток	1/200	200,00	112,52	5,60	6,38	8,18	1,40
	Зефир ванильный	1/50	50,00	163,00	0,40	0,05	39,90	0,00
			250,00	275,52	6,0	6,43	48,08	1,40
Ужин								
Сб. Пермь 2001г, ТК№10	Салат из отварной моркови с яблоком	1/30	30,00	38,44	0,27	3,05	2,47	2,80
Сб. Пермь 2001г, ТК№150, Т К№228	Голубцы ленивые с соусом томатным	1/70/30	100,00	106,21	6,60	6,69	4,93	1,56
Сб. Пермь 2001г, ТК№204	Картофель отварной	1/100	100,00	121,64	2,06	4,67	18,14	10,80
Сб. Пермь 2001г.	Чай с сахаром	1/170	170,00	31,74	0,09	0,02	7,92	0,02
	Хлеб пшеничный	1/50	50,00	70,50	2,4	0,30	14,45	0,00
			450,00	368,53	11,42	14,7	47,91	15,18
				1753,33	58,8	60,21	297,55	33,75

Удостоверение
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Иркутской области
664003, г. Иркутск, ул. Кавала Маркса, 6

День 3:
Неделя: первая
Сезон: Весна - лето

№ Пед.записи	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
Завтрак								
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
ТТК№ 721-15	Чай с молоком без сахара	1/200	200,00	87,24	2,80	1,43	13,20	0,52
Сб Москва 2012г,ТК,№2	Бутерброд багет с повидлом	1,40/20	60,00	291,60	3,19	1,26	39,17	0,06
			420,54	557,47	10,99	9,17	77,39	9,77
2-й завтрак								
Фрукт		1/75	75,00	95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
				95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
Обед								
Сб.Москва 2011г,ТК№2/1	Салат из зеленого горошка с яйцом отварным	1/30	30	28,26	0,54	2,05	0,39	0,90
Сб Пермь 2001г,ТК№25,Т К№57	Борщ из свежей капусты со сметаной	1/250/10	260	104,16	1,90	6,33	10,05	12,40
Сб.Пермь 2001г,ТК№136,Т	Рыба (филе) отварное с соусом белым	1/60/20	80	57,32	4,30	0,51	0,43	0,01
Сб. Пермь 2001г,ТК№206	Картофельное пюре	1/150	150	160,40	3,20	6,06	23,29	3,13
Сб.Пермь 2001№241	Компот из сухофруктов	1/150	150	85,34	0,40	0,00	20,91	0,00
Хлеб ржаной		1/50	50	100,00	6,80	1,30	39,80	0,00
			710,00	535,48	17,14	16,25	94,87	16,44
Полдник								
Сб.Пермь 2001,ТК№251	Кисломолочный напиток	1/200	200	112,52	5,60	6,38	8,18	1,40
Булочка ИХЗ		1/50	50	134,00	4,20	1,10	26,80	0,00
			250,00	246,52	9,80	7,48	34,98	1,40
Ужин								
Сб.Москва 2004г,ТК№101	Кукуруза консервированная т/о	1/30	30	17,40	0,70	0,12	3,36	1,44
Сб. Пермь 2001г,ТК№ 110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/155/5	160	312,60	14,14	2,68	27,17	0,24
Сок натуральный		1/200	200	92,00	1,07	0,20	20,20	0,40
Хлеб пшеничный		1/60	60	141,00	4,70	0,60	28,90	0,00
			450,00	563,00	20,61	3,60	79,63	2,08
				1997,47	59,34	36,50	305,92	35,69

Управление
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и безопасности
человека по Иркутской области
664003, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 6

День 4:
Неделя: первая
Сезон: Весна - лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи		Ккал	Б	Ж	У	С
	Завтрак								
ГТК№819, Сб.Москва 2012г,ТК№360	Запеканка творожная с соусом сладким	1/120/30	150,00	262,67	20,90	5,23	34,27	5,83	
Сб. Пермь 2001г,ТК№253	Кофейный напиток с молоком	1/200	200,00	118,68	2,80	3,19	19,71	0,90	
	Батон	1/40	40,00	103,60	3,06	1,20	26,04	0,00	
Сб. Москва 2012г,ТК№7	Сыр порциями	1/10	10,00	39,10	2,50	3,16	0,00	0,06	
			400,00	524,05	29,26	12,78	80,02	6,79	
	2-й Завтрак								
	Сок натуральный	1/150	150,00	69,00	0,80	0,15	15,15	0,30	
				69,00	0,80	0,15	15,15	0,30	
	Обед								
Сб.Москва 2012г,ТК№54	Икра морковная	1/30	30,00	28,10	0,70	1,38	3,26	1,53	
Сб.Пермь 2001г,ТК№37	Суп картофельный с клецками	1/250	250	111,93	3,80	3,28	16,80	14,56	
Сб.Пермь 2001г,ТК№162	Печень по-строгановски	1/70	70	246,06	15,50	19,24	3,10	0,52	
Сб. Москва 2007г,ТК№ 58	Рис отварной с овощами	1/150	150,00	188,50	3,30	5,49	25,40	1,99	
Сб.Пермь 2001г,ТК№ 256	Напиток из плодов шиповника	1/150	150,00	35,15	0,50	0,00	15,75	120,00	
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,0	6,80	1,30	39,80	0,00	
			710,00	609,74	30,60	30,69	104,11	138,60	
	Полдник								
Сб.Пермь 2001г,ТК№251	Кисломолочный напиток	1/200	200,00	112,52	5,60	6,38	8,18	1,40	
	Булочка ИХЗ	1/50	50,00	134,00	4,20	1,10	26,80	0,00	
			250,00	246,52	9,80	7,48	34,98	1,40	
	Ужин								
Сб.Пермь 2001г,ТК№161	Шницель мясной с маслом сливочным	1/70/5	75,00	161,64	11,00	10,72	5,27	0,00	
Сб.Пермь 2001г, ТК№200	Капуста тушеная	1/130	130,00	113,31	3,38	3,88	17,42	14,65	
Сб.Пермь	Чай с сахаром и лимоном	1/150	150,00	34,17	0,08	0,01	8,51	2,36	
	Хлеб пшеничный	1/50	50,00	70,50	2,40	0,30	15,45	0,00	
	Фрукт	1/50	50,00	23,50	0,20	0,20	14,90	5,00	
			455,00	379,62	16,86	14,91	46,65	17,01	
				1828,93	87,32	66,01	280,91	164,10	

Управление
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Иркутской области
664003, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 6

День 5:
Неделя: первая
Сезон: Весна - лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г, ТК№43	Суп молочный с крупой	1/180	180,00	130,68	5,20	4,69	16,90	0,89
Сб. Пермь 2001г, ТК№263	Чай с сахаром	1/200	200,00	48,64	0,10	0,00	12,04	6,00
	Багон	1/30	30,00	77,70	2,30	0,90	19,53	0,00
Сб. Москва 2012г, ТК№6	Масло сливочное	1/5	5,00	33,00	0,00	3,60	0,06	0,00
			415,00	290,02	7,60	9,19	48,53	6,89
2-й Завтрак								
	Фрукт	1/75	75,00	95,00	0,80	0,00	19,05	6,00
			490,00	95,00	0,80	0,00	19,05	6,00
Обед								
Сб. Москва 2003г, ТК№21	Салат "Здоровье"	1/30	30,00	58,92	0,48	5,52	1,95	2,02
Сб. Пермь 2001г, ТК№56, Т К№57	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и мясными фрикадельками	1/250/10/ 12,5	272,5	205,74	8,89	14,06	11,76	31,39
Сб. Москва 2012г, ТК№275	Сосиска отварная	1/50	50,00	130,00	5,50	11,95	0,20	0,00
Сб. Пермь 2001г, ТК№ 194	Макаронные изделия отварные	1/150	150,00	211,08	5,54	5,28	35,32	0,00
ТТК№ 710	Напиток из свежемороженой ягоды	1/150	150,00	66,39	0,15	0,00	17,40	1,68
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,80	1,30	39,80	0,00
			702,50	772,13	27,36	38,11	106,43	35,09
Полдник								
Сб. Пермь 2001г, ТК№255	Молоко кипяченое	1/200	200,00	117,31	5,60	6,38	9,38	2,60
	Печенье сахарное	1/50	50,00	203,00	3,70	4,70	36,50	0,00
			250,00	320,31	9,30	11,08	45,88	2,60
Ужин								
Сб. Москва 2007г, ТК№3а	Горошек консервированный т/о	1/40	40,00	16,00	1,20	0,08	2,60	4,00
Сб. Москва 2004г, ТК№ 719	Пельмени отварные с маслом оливочным	1/150	150,00	378,00	13,30	22,30	29,40	0,42
Сб. Пермь 2001г, ТК№261	Чай с сахаром и молоком	1/200	200,00	87,24	2,80	1,43	13,20	0,52
	Хлеб пшеничный	1/60	60,00	141,00	4,70	0,60	28,90	0,00
			450,00	622,24	22,00	24,4	74,1	4,9
				2099,70	67,06	82,79	293,99	55,52

Управление
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и безопасности
технических средств по Иркутской области
564008, - Иркутск, ул. Карла Маркса, 6

День 6:
Неделя: вторая
Сезон: Весна - лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г, ТК№91	Каша пшеничная с маслом сливочным	1/150/5	155,00	182,83	4,90	5,15	45,30	0,00
Сб. Пермь 2001г, ТК№248	Какао с молоком	1/200	200,00	41,04	3,10	3,92	25,95	0,28
Сб. Москва 2012г, ТК, №2	Бутерброд батон с повидлом	1/40/20	60,00	291,60	3,19	1,26	39,17	0,06
			415,00	515,47	11,19	10,33	110,42	0,34
2-й завтрак								
	Фрукт	1/75	75,00	95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
				95,00	0,80	0,00	19,05	6,00
Обед								
Сб. Москва 2004г, ТК№ 576	Огурец консервированный/огурец свежий	1/30	30,00	0,48	4,00	0,10	0,00	1,54
Сб. Пермь 2001г, ТК№34	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	1/250/10	260,00	104,10	1,90	6,33	10,05	12,35
Сб. Пермь 2001г, ТК№153	Жаркое по - домашнему из отварной говядины	1/125/25	150,00	388,01	16,60	27,03	19,45	6,90
Сб. Пермь 2001г, ТК№239	Комлот из изюма	1/150	150,00	69,98	0,20	0,00	16,99	1,92
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,80	1,30	39,80	0,00
			640,00	662,57	29,50	34,76	86,29	22,71
Полдник								
Сб. Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный напиток	1/200	200,00	112,52	5,60	6,38	8,18	1,40
	Булочка ИХЗ	1/50	50,00	150,00	4,00	2,70	27,40	0,00
			250,00	262,52	9,60	9,08	35,58	1,40
Ужин								
ТТК№908/16, Сб. Москва 2012г, ТК№360	Вареники ленивые с соусом сладким ягодным	1/120/30	150,00	260,73	16,70	13,47	16,80	5,81
Сб. Пермь 2001г, ТК№264	Чай без сахара	1/200	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	1/50	50,00	70,50	2,40	0,30	14,45	0,00
	Фрукт	1/50	50,00	23,50	0,20	0,20	14,90	5,00
			450,00	354,73	19,30	13,97	46,15	10,81
				1890,29	70,4	68,14	297,49	41,26

Управление
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и безопасности
человека по Иркутской области
664007, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 6

День 7:
Неделя: вторая
Сезон: Весна - лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г, ТК№84	Каша "Дружба" с маслом сливочным	1/155/5	160,00	194,07	5,30	6,70	28,25	0,00
Сб. Пермь 2001г, ТК№260	Чай с сахаром и лимоном	1/200	200,00	61,60	0,10	0,02	15,20	4,19
	Батон	1/40	40,00	103,60	3,06	1,20	26,04	0,00
Сб. Москва 2012г, ТК№7	Сыр порциями	1/10	10,00	39,10	2,50	3,16	0,00	0,06
			410,00	398,37	10,96	11,08	69,49	4,25
2-й завтрак								
	Фрукт	1/75	75,00	95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
				95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
Обед								
Сб. Пермь 2001г, ТК23	Салат картофельный с зеленым горошком	1/30	30,00	47,10	0,90	3,41	3,22	4,69
Сб. Пермь 2001г, ТК"33	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/250/10	260,00	149,60	1,00	11,30	32,30	8,90
Сб. Москва 2012г, ТК№301, ТК№228	Курица тушеная в соусе томатном	1/80	80,00	124,66	9,40	8,60	2,34	0,06
Сб. Пермь 2001г, ТК№200	Капуста тушеная	1/150	150,00	130,74	3,90	4,84	20,10	16,90
Сб. Москва 2012г, ТК№375	Компот из свежемороженой ягоды	1/150	150,00	68,10	0,20	0,09	16,61	19,30
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,80	1,30	39,80	0,00
			640,00	620,20	22,20	29,54	114,37	49,85
Полдник								
Сб. Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный напиток	1/200	200,00	112,52	5,60	6,38	8,18	1,40
	Пряник	1/50	50,00	173,00	3,20	1,05	37,80	0,00
			250,00	285,52	8,80	7,43	45,98	1,40
Ужин								
Сб. Пермь 2001г, ТК№146, ТК№216	Тефтели рыбные с соусом белым	1/70/30	100,00	121,07	9,00	5,48	9,16	0,85
Сб. Пермь 2001г, ТК№204	Картофель отварной	1/150	150,00	182,46	3,10	7,03	27,21	16,20
Сб. Пермь 2001г, ТК№256	Напиток из плодов шиповника	1/150	150,00	35,15	0,50	0,00	15,75	120,00
	Хлеб пшеничный	1/50	50,00	70,50	2,40	0,30	14,45	0,00
			450,00	409,18	15,00	12,81	66,57	137,05
				1808,27	57,76	60,86	315,46	198,55

Федеральное агентство по надзору
за соблюдением законодательства
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Иркутской области
661023, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 8

День 8:
Неделя: вторая
Сезон: Весна - лето

№ Рецентур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г, ТК № 96	Каша молочная жидкая пшеница с маслом сливочным	1/150/5	155,00	213,97	6,80	7,13	30,82	2,78
Сб. Пермь 2001г	Чай с молоком и сахаром	1/200	200,00	248,00	3,47	3,07	15,08	1,57
	Батон	1/40	40,00	103,60	3,06	1,20	26,04	0,00
Сб. Москва 2012, ТК № 213	Масло сливочное	1/5	5,00	33,00	0,00	3,60	0,06	0,00
			400,00	598,57	13,33	15,00	72,00	4,35
2-й завтрак								
	Сок натуральный	1/150	150,00	69,00	0,8	0,15	15,15	0,30
				69,00	0,80	0,15	15,15	0,30
Обед								
Сб. Пермь 2001г, ТК № 1	Винегрет овощной	1/30	30,00	38,77	0,40	3,04	2,49	3,30
Сб. Пермь 2001г, ТК № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	1/200	200,00	94,54	0,25	2,18	16,58	11,16
Сб. Пермь 2001г, ТК № 152	Гуляш из отварной говядины	1/60	60	170,27	11,10	12,37	3,45	0,67
Сб. Пермь 2001г, ТК № 192	Рис припущенный	1/150	150,00	215,05	3,70	5,44	37,77	0,00
Сб. Пермь 2001г, ТК № 233	Кисель из плодово-ягодного концентрата	1/200	200,00	116,19	1,40	0,00	29,02	4,20
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,80	1,30	39,80	0,00
			690,00	734,82	23,65	24,33	129,11	19,33
Полдник								
Сб. пермь 2001г, ТК № 251	Кисломолочный напиток	1/200	200,00	112,52	5,60	6,38	8,18	1,40
	Булочка ИХЗ	1/50	50,00	134,00	4,2	1,10	26,80	0,00
			250,00	246,52	9,80	7,48	34,98	1,40
Ужин								
Сб. Москва 2007г, ТК № 4	Икра кабачковая т/о	1/50	50,00	59,50	1,00	4,45	3,85	3,50
Сб. Москва 2012г, ТК № 443	Вареники отварные с картофелем и маслом сливочным	1/150/5	155,00	251,00	16,90	7,71	29,61	0,00
ТТК № 710	Напиток из свежемороженой ягоды	1/150	150,00	66,39	0,15	0,00	17,40	1,68
	Хлеб пшеничный	1/50	50,00	70,50	2,40	0,30	14,45	0,00
	Фрукт	1/50	50,00	23,50	0,20	0,20	14,90	5,00
				470,89	19,75	12,66	80,21	10,18
			455,00					
				2119,80	67,33	59,62	331,45	35,56

Государственное
Федеральное агентство по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и информации
человека по Иркутской области
Иркутск, Иркутский переулок, 5

День 9:
Неделя: вторая
Сезон: Весна - лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб.Пермь 2001г, ТК№90	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	1/150/5	155,00	178,63	5,00	6,48	25,02	9,19
Сб.Пермь 2001г, ТК№253	Кофейный напиток с молоком	1/200	200,00	118,68	2,80	3,19	19,71	0,90
	Батон	1/30	30,00	77,70	2,30	0,90	19,53	0,00
Сб.Москва 2012г, ТК№213	Яйцо вареное	1шт.	48,40	63,00	5,10	4,60	0,28	0,00
			433,40	438,01	15,20	15,17	64,54	10,09
2-й завтрак								
	Фрукт	1/75	75,00	95,00	0,80	0,00	19,05	6,00
				95,00	0,80	0,00	19,05	6,00
Обед								
Сб.Москва 2003г, ТК№31	Салат "Пестрый"	1/30	30,00	29,51	0,40	1,56	3,60	3,35
Сб.Москва 2012г, ТК№81, ТК№115	Суп гороховый с гречками	1/250/25	275,00	134,75	5,50	5,27	16,30	5,80
Сб.Пермь 2001г, ТК№161	Шницель мясной с маслом сливочным	1/60/5	65	140,08	9,53	9,29	4,56	0,00
Сб.Пермь 2001г, ТК№77	Рагу из овощей	1/150	150,00	174,87	2,70	10,88	16,51	8,43
Сб.Пермь 2001г, ТК№241	Компот из сухофруктов	1/150	150,00	85,34	0,40	0,00	20,91	0,00
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,80	1,30	39,80	0,00
			720,00	664,55	25,33	28,30	101,68	17,58
Полдник								
Сб. Пермь 2001г,	Молоко кипяченое	1/200	200,00	117,31	5,60	6,38	9,38	2,60
	Вафли	1/50	50,00	271,00	2,00	15,30	31,25	0,00
			250,00	388,31	7,60	21,68	40,63	2,60
Ужин								
ТТК№819, Сб. Москва 2012г, ТК№360	Запеканка из творога с соусом сладким	1/150/30	180,00	315,20	25,08	6,28	41,12	7,00
Сб.Пермь 2001г, ТК№264	Чай без сахара	1/200	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	1/50	50,00	70,50	2,40	0,30	14,45	0,00
	Мармелад	1/20	20,00	64,00	0,00	0,00	15,80	0,00
			450,00	449,70	27,48	6,58	71,37	7,00
				2035,57	76,41	71,73	297,27	43,27

Итого:
Федеральная служба по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и техническая
регулирование Кемеровская область
654000, г. Кемерово, ул. Кирова д. 6

День 10:
Неделя: вторая
Сезон: Весна - лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб.Пермь 2001г, ТК№44	Суп молочный с вермишелью	1/200	200,00	145,20	5,70	5,20	18,70	0,98
ТТК№721-15	Чай с молоком без сахара	1/160	160,00	69,79	2,24	1,14	10,56	0,42
	Батон	1/50	50,00	77,70	2,30	0,90	19,53	0,00
Сб. Москва 2012г, ТК№9	Колбаса вареная (порциями)	1/15	15,00	38,63	1,92	3,33	0,23	0,00
			405,00	331,32	12,16	10,57	49,02	1,40
2-й Завтрак								
	Фрукт	1/75	75,00	95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
				95,00	0,80	0,00	19,05	6,00
Обед								
Сб. Пермь 2001г, ТК№11	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	1/30	30,00	37,12	0,60	3,03	1,88	0,97
Сб. Пермь 2001г, ТК№39, ТК№57	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200/12,5	212,5	174,66	9,30	7,31	17,90	0,13
Сб. Пермь 2001г, ТК№135	Котлета рыбная "Любительская" с маслом сливочным	1/60/5	65,0	84,50	7,92	4,57	3,26	0,53
Сб. Пермь 2001г, ТК№194	Макаронные изделия отварные	1/150	150,00	211,00	5,50	5,29	35,30	0,00
Сб. Пермь 2001г, ТК№256	Напиток из плодов шиповника	1/150	150,00	35,15	0,50	0,00	15,75	120,00
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,80	1,30	39,80	0,00
			657,50	642,43	30,62	21,50	113,89	121,63
Полдник								
Сб. Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный напиток	1/200	200,00	112,52	5,60	6,38	8,18	1,40
	Булочка ИХЗ	1/50	50,00	150,00	4,00	2,70	27,40	0,00
			250,00	262,52	9,60	9,08	35,58	1,40
Ужин								
Сб. Москва 2004г, ТК№101	Кукуруза консервированная т/о	1/40	40,00	23,20	0,93	0,16	4,48	1,92
Сб. Пермь 2001г, ТК№110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/155/5	160,00	312,60	14,14	2,68	27,17	0,24
	Сок натуральный	1/200	200,00	92,00	1,07	0,20	20,20	0,40
	Хлеб пшеничный	1/50	50,00	70,50	2,40	0,30	14,45	0,00
			450,00	498,30	18,54	3,34	66,30	2,56
				1829,57	71,72	44,49	283,84	132,99

Удостоверение
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и безопасности
технических изделий
630003, г. Иркутск, ул. Энгельса, 5

	НОРМА	ФАКТ*				
Калорийность завтраков 20% -25% рациона	360-450	435,07				
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	90	90,20				
Калорийность обедов 30%- 35 % рациона	540-630	605,55				
Калорийность полдников 10%-15% рациона	180-270	260,16				
Калорийность ужинов 20%- 25% рациона	360-450	450,87	Б	Ж	У	С
		1841,85	63,8	64	267	50,00

Показатели физиологических потребностей :					
	К/кал	Б	Ж	У	С
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 15 дней в % от калорийности	1841,85	13,9	31,28	57,79	49,85
норма СанПиН 2.4.1.3049- 13	1800	от 12 до 15%	от 30 до 32%	от 55 до 58%	50

Управление
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и безопасности
финансов по Иркутской области
664005, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 6