

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления

РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Согласовано:

Заведующая МБДОУ №

Утверждено:

Директор КОД

г. Иркутск

В.Е.



Примерное недельное меню для воспитанников МБДОУ
старших возрастных групп с 3 до 7 лет (Догоотовочные)
(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	0,5	2,57	2,53	2,86
Сб. Москва 2012г, ТК №87	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	250,00	167,25	8,6	8,40	14,33	9,11
ТТК №490, Сб. Пермь 2001г, ТК № 228	Котлета "Петушок" с соусом томатным	1/70/30	100,00	212,30	10,20	10,60	67,50	0,80
Сб. Москва 2001, 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	768,58	32,10	31,66	169,12	32,12
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 со сладким соусом	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
				2076,70	99,92	61,31	372,39	55,54

Управление
Федерального центра по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и по
техническому регулированию
и метрологии, Иркутский филиал
664003, Иркутск, ул. Космонавтов, 5

День 2:
Неделя: первая
Сезон: Весна - лето

№ Рецептур	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	313,77	18,20	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	646,17	28,7	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, ТК№228	Голубцы пшеничные 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
				1753,32	58,8	60,21	297,55	33,75

Подразделение
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и обеспечения
честности по Иркутской области
664003, г. Иркутск, ул. Фабрика Маркса, 9

День 3:
Неделя: первая
Сезон: Весна - лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб.Пермь 2001г,ТК№90	Каша мвинная 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: батон 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 благополучия
человека по Иркутской области
664003, г. Иркутск, ул. Карава Маркова

День 4:
Неделя: первая
Сезон: Весна - лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
ТТК№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, Т К№57	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								
ТТК№510	Котлета мясная "Нежная" с маслом сливочным	1/70/5	75,00	274,84	22,00	20,60	10,40	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	492,82	27,86	24,79	51,78	17,01
				1942,13	98,32	75,89	286,04	164,10

Управление
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Иркутской области
654002, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 5

День 5:
Неделя: первая
Сезон: Весна - лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Кквал	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
	Батон	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 сливочным	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
человека по Иркутской области
654000, г. Иркутск, ул. Жердева, 5

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	0,80	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	Компот 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 ИХЭ	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								
ГТК№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 благополучия
человека по Иркутской области
664003, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 5

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	1/150/5	155,00	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
			405,00	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
ГТК№490, Сб. Пермь 2001г, ТК№228	Котлета куриная "Петушок" с соусом томатным	1/70/30	100,00	212,30	10,20	10,60	67,50	0,80
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	707,84	23,00	31,54	179,53	50,59
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
				1895,91	58,56	62,86	380,62	199,29

Удобрение
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Иркутской области
664098, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 8

День 8:
Неделя: вторая
Сезон: Весна - лето

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г, ТК№ 96	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом сливочным	1/155/5	160,00	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
			405,00	598,57	13,33	15,00	72,00	4,35
2-й завтрак								
	Сок натуральный	1/150	150,00	69,00	0,2	0,15	15,15	0,30
				69,00	0,30	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 рыбачковая 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	16,00	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
			455	470,89	19,75	12,66	80,21	10,18
				2119,80	67,33	59,62	331,45	35,56

Федеральное агентство по инициативе
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Иркутской области
664003, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 6

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
ТТК№510	Котлета мясная "Нежная" с маслом сливочным	1/70/5	75,00	274,84	22,00	20,60	10,40	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
			730,00	799,31	37,80	39,61	107,52	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
			2170,33	88,88	83,04	303,11	43,27	

Федеральное агентство по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Иркутской области
661067, ул. Кирова, 5

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 вермшелью	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	1/30	30,00	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	2,82	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	113,45	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	283,40	132,99

Управление
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и обеспечения
честности в Иркутской области
664002, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 6

	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	607,91				
Калорийность полдников 10%-15% рациона	180-270	260,16				
Калорийность ужинов 20%- 25% рациона	360-450	447,19	Б	Ж	У	С
		1840,53	64,0	63	267	50,70

Показатели физиологических потребностей :	К/кал	Б	Ж	У	С
Содержание белков , жиров, углеводов в меню за 15 дней в % от калорийности	1840,53	13,8	30,81	57,51	50,70
норма СанПин 2.4.1.3049- 13	1800	от 12 до 15%	от 30 до 32%	от 55 до 58%	50

Федеральное государственное учреждение
 «Федеральный центр гигиены и санитарии»
 Федерального агентства по техническому регулированию
 и метрологии
 125080, г. Москва, ул. Карла Маркса, 6