

СОГЛАСОВАНО  
 Руководитель управления  
 Роспотребнадзора  
 по Иркутской области  
 А.Н. Пережогин

Согласовано:  
 Заведующая МБДОУ № 110  
 М.В. Мажирова

Утверждаю:  
 Директор МУП "Комбинат питания"  
 г.Иркутска  
 В.Е.Беляев.  
 " " " 2017г.

Примерное циклическое меню для воспитанников МБДОУ  
 старших возрастных групп с 3 до 7 лет (Полный цикл)  
 (с 12-ти часовым пребыванием)  
 Осень-зима 2017-2018гг.

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 №84	Каша "Дружба" с маслом сливочным	1/175/5	180,00	212,00	5,8	7,30	30,80	0,80
Сб.Пермь 2001г ТК №248	Какао с молоком	1/180	180,00	138,50	3,3	3,50	23,35	2,80
Сб.Москва 2012г.ТК №3	Бутерброд: батон с сыром	1/30/10	40,00	123,50	4,2	3,50	24,50	0,07
			<b>400,00</b>	<b>474,00</b>	<b>13,30</b>	<b>14,30</b>	<b>78,65</b>	<b>3,67</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб.Москва 2012г.ТК №399	Сок натуральный	1/150	150,00	64,00	0,75	0,00	15,15	3,00
			<b>150,00</b>	<b>64,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
ГТК №100-17	Салат "Каприз"	1/40	40,00	45,10	0,6	3,38	3,12	12,70
Сб.Пермь 2001г.ТК №37, ТК №57	Суп картофельный с клецками и мясными фрикадельками	200/20/12,5	232,50	155,50	8,69	6,92	13,83	14,56
Сб.Пермь 2001г.ТК №161	Шницель мясной с маслом сливочным	1/70/5	75,00	161,40	11,00	10,72	5,27	0,00
Сб.Пермь 2001г.ТК №200	Капуста тушёная	1/150	150,00	130,74	3,93	4,80	20,10	24,70
Сб.Пермь 2001г.ТК №241	Компот из смеси сухофруктов	1/180	180,00	102,40	0,50	0,00	25,10	0,00
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,30	39,75	0,00
			<b>727,50</b>	<b>695,14</b>	<b>31,42</b>	<b>27,12</b>	<b>107,17</b>	<b>51,96</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г.ТК №251	Кисломолочный напиток (кефир с сахаром)	1/200/10	210	112,52	5,60	6,38	8,18	1,40
	Булочка ИХЗ ("Изюминка")	1/40	40,00	136,00	3,20	3,76	33,36	0,00
			<b>250,00</b>	<b>248,52</b>	<b>8,80</b>	<b>10,14</b>	<b>41,54</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>								
Сб.Москва 2007г. ТК №3а	Зелёный горошек консервированный т/о	1/40	40,00	16,00	1,24	0,08	2,60	4,00
Сб.Пермь 2001г.ТК №110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/130/5	135,0	263,80	13,80	21,50	3,60	0,23
Сб.Пермь 2001г ТК №261	Чай с молоком и сахаром	1/180	180,00	80,39	1,26	1,44	15,60	0,46
	Фрукт (яблоко)	1/100	100,00	44,2	0,4	0,4	9,8	10
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
			<b>495,00</b>	<b>498,99</b>	<b>19,90</b>	<b>23,82</b>	<b>50,92</b>	<b>14,69</b>
			<b>1980,65</b>	<b>74,17</b>	<b>75,38</b>	<b>293,43</b>	<b>74,72</b>	

*Мажирова*

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА  
по Иркутской области  
А.Н. Пережогин

Согласовано:

Заведующая МБДОУ № 110  
М.А. Александрова

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания"  
г.Иркутска  
В.Е.Беляев.

2017г.

Примерное циклическое меню для воспитанников МБДОУ  
старших возрастных групп с 3 до 7 лет (Полный цикл)  
(с 12-ти часовым пребыванием)  
Осень-зима 2017-2018гг.

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 №84	Каша "Дружба" с маслом сливочным	1/175/5	180,00	212,00	5,8	7,30	30,80	0,80
Сб.Пермь 2001г.ТК №248	Какао с молоком	1/180	180,00	138,50	3,3	3,50	23,35	2,80
Сб.Москва 2012г.ТК №3	Бутерброд: батон с сыром	1/30/10	40,00	123,50	4,2	3,50	24,50	0,07
			<b>400,00</b>	<b>474,00</b>	<b>13,30</b>	<b>14,30</b>	<b>78,65</b>	<b>3,67</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб.Москва 2012г.ТК №399	Сок натуральный	1/150	150,00	64,00	0,75	0,00	15,15	3,00
			<b>150,00</b>	<b>64,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
ТТК №100-17	Салат "Каприз"	1/40	40,00	45,10	0,6	3,38	3,12	12,70
Сб.Пермь 2001г.ТК №37, ТК №57	Суп картофельный с клёцками и мясными фрикадельками	200/20/12,5	232,50	155,50	8,69	6,92	13,83	14,56
Сб.Пермь 2001г.ТК №161	Шницель мясной с маслом сливочным	1/70/5	75,00	161,40	11,00	10,72	5,27	0,00
Сб.Пермь 2001г.ТК №200	Капуста тушёная	1/150	150,00	130,74	3,93	4,80	20,10	24,70
Сб.Пермь 2001г.ТК №241	Компот из смеси сухофруктов	1/180	180,00	102,40	0,50	0,00	25,10	0,00
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,30	39,75	0,00
			<b>727,50</b>	<b>695,14</b>	<b>31,42</b>	<b>27,12</b>	<b>107,17</b>	<b>51,96</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г.ТК №251	Кисломолочный напиток (кефир с сахаром)	1/200/10	210	112,52	5,60	6,38	8,18	1,40
	Булочка ИХЗ ("Изюминка")	1/40	40,00	136,00	3,20	3,76	33,36	0,00
			<b>250,00</b>	<b>248,52</b>	<b>8,80</b>	<b>10,14</b>	<b>41,54</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>								
Сб.Москва 2007г. ТК №3а	Зелёный горошек консервированный т/о	1/40	40,00	16,00	1,24	0,08	2,60	4,00
Сб.Пермь 2001г.ТК №110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/130/5	135,0	263,80	13,80	21,50	3,60	0,23
Сб.Пермь 2001г.ТК №261	Чай с молоком и сахаром	1/180	180,00	80,39	1,26	1,44	15,60	0,46
	Фрукт (яблоко)	1/100	100,00	44,2	0,4	0,4	9,8	10
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
			<b>495,00</b>	<b>498,99</b>	<b>19,90</b>	<b>23,82</b>	<b>50,92</b>	<b>14,69</b>
			<b>1980,65</b>	<b>74,17</b>	<b>75,38</b>	<b>293,43</b>	<b>74,72</b>	

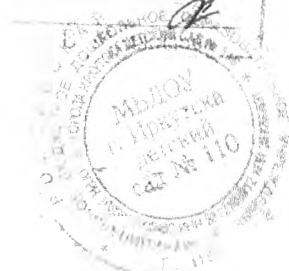
*Ирина  
Мещерякова*

День 2:  
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон: Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №90	Каша манная с маслом сливочным	1/180/5	185,00	200,00	5,60	7,00	28,00	10,30
Сб. Пермь 2001г. ТК №263	Чай с сахаром	1/200	200,00	48,64	0,12	0,00	12,04	0,01
Сб. Москва 2012г. ТК №1	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	40,00	136,00	2,45	7,55	14,62	0,00
			<b>425,00</b>	<b>384,64</b>	<b>8,17</b>	<b>14,55</b>	<b>54,66</b>	<b>10,31</b>
<b>2-завтрак</b>								
	Фрукт(апельсин)	1/100	100,00	82,50	0,79	0,12	19,45	52,50
			<b>100,00</b>	<b>82,50</b>	<b>0,79</b>	<b>0,12</b>	<b>19,45</b>	<b>52,50</b>
<b>Обед</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №9	Салат из моркови	1/40	40,0	40,00	54,72	0,45	4,00	1,90
Сб. Пермь 2001г. ТК №27, ТК №57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясными фрикадельками	1/250/12,5/10	272,5	146,50	4,70	9,00	11,00	10,80
Сб. Москва 2012г. ТК №275	Сосиска отварная	1/50	50,0	130,00	5,50	11,95	0,20	0,00
Сб. Москва 2007г. ТК №60	Рис отварной с овощами	1/150	150,0	210,90	5,40	5,25	35,25	0,00
ТТК №710	Компот из свежемороженой ягоды	1/180	180,0	79,56	0,00	0,00	21,00	2,00
	Хлеб ржаной	1/50	50,0	100,0	6,75	1,3	39,75	0,0
			<b>742,50</b>	<b>706,96</b>	<b>77,07</b>	<b>27,95</b>	<b>111,20</b>	<b>14,70</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №255	Молоко кипяченое	1/200	200,00	113,00	5,40	10,07	2,70	6,08
	Кондитерское изделие (Печенье овсяное)	1/50	50,00	218,50	3,3	7,20	35,90	0,00
			<b>250,00</b>	<b>331,50</b>	<b>8,70</b>	<b>17,27</b>	<b>38,60</b>	<b>6,08</b>
<b>Ужин</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №146, ТК №216	Тефтели рыбные (минтай) с соусом белым	1/70/30	100,00	104,20	5,93	3,52	6,20	0,80
Сб. Пермь 2001г. ТК №206	Картофельное пюре	1/150	150,00	160,00	3,20	6,06	23,00	3,13
Сб. Пермь 2001г. ТК №260	Чай с лимоном без сахара	1/200	200,00	61,62	0,07	0,01	15,31	3,10
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,2	0,40	19,32	0,00
			<b>490,00</b>	<b>420,42</b>	<b>12,40</b>	<b>9,99</b>	<b>63,83</b>	<b>7,03</b>
			<b>1926,02</b>	<b>1926,02</b>	<b>107,13</b>	<b>69,88</b>	<b>287,74</b>	<b>90,62</b>

*Шуф  
Ирина С.И.*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



День 3:  
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон: Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №99	Каша ячневая с маслом сливочным	1/180/5	185,00	222,70	6,50	6,00	35,68	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №253	Кофейный напиток с молоком	1/180	180,00	106,80	2,50	2,80	17,70	0,08
Сб. Москва 2012г. ТК №9	Бургер-батон с колбасой варёной	1/30/15	45,00	115,80	5,76	9,90	0,67	0,00
			<b>410,00</b>	<b>445,30</b>	<b>14,76</b>	<b>18,70</b>	<b>54,05</b>	<b>0,08</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб. Москва 2012г. ТК № 399	Сок натуральный	1/140	140,00	59,70	0,8	0,00	15,15	14,00
			<b>140,00</b>	<b>59,70</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>14,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб. Москва 2004г. ТК №612	Маринад овощной с томатом	1/40	40,00	56,60	0,72	4,08	4,00	1,20
Сб. Москва 2012г. ТК №87	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	250,00	167,25	0,80	8,40	14,30	9,10
Сб. Москва 2012г. ТК №301, ТК №228	Курица тушёная в томатном соусе	1/70/20	90,00	132,00	9,60	8,90	3,20	0,46
Сб. Москва 2004г. Табл 510	Каша гречневая вязкая	1/150	150,00	186,00	5,70	8,60	28,20	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №256	Напиток из шиповника	1/180	180,00	42,00	0,60	0,00	18,91	144,00
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,30	39,75	0,00
			<b>760,00</b>	<b>683,85</b>	<b>24,17</b>	<b>31,28</b>	<b>108,36</b>	<b>154,76</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (снежок)	1/200	200	112,52	5,60	6,38	8,18	1,40
	Кондитерское изделие (пряник)	1/50	50,00	173,00	3,20	1,05	37,80	0,00
			<b>250,00</b>	<b>285,52</b>	<b>8,80</b>	<b>7,43</b>	<b>45,98</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>								
П/Ф МУП "КТМ" ТТК №819	Запеканка творожная со сгущённым молоком	1/120/30	150,00	500,04	71,76	8,52	51,09	1,50
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Чай без сахара	1/180	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
	Фрукт (банан)	1/100	100,00	44,20	0,40	0,40	9,80	10,00
			<b>470,00</b>	<b>638,84</b>	<b>75,36</b>	<b>9,32</b>	<b>80,21</b>	<b>11,50</b>
				<b>2113,21</b>	<b>123,89</b>	<b>66,73</b>	<b>303,75</b>	<b>181,74</b>

СВЕТЛУХИНА

*Светлук*

*Светлук*  
*Мещеряева О.А.*

День 4:  
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон: Осень-Зима		Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
	Наименование блюда	Выход						
<b>Завтрак</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №93	Каша "Геркулес" овсяная с маслом сливочным	1/175/5	180,00	182,00	5,50	7,80	22,38	0,81
ТТК №721-15	Чай с молоком без сахара	1/180	180,00	78,50	2,48	1,20	11,88	0,47
Сб. Москва 2012г. ТК №5	Бутерброд: батон с повидлом	1/30/10	40,00	113,00	1,90	2,90	20,00	0,07
			<b>400,00</b>	<b>373,50</b>	<b>9,88</b>	<b>11,90</b>	<b>54,26</b>	<b>1,35</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт (яблоко)	1/100	100,00	44,2	0,4	0,4	9,8	10
			<b>100,00</b>	<b>44,20</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб. Москва 2001г. ТК №31	Салат "Пёстрый"	1/40	40,00	39,30	0,50	2,00	2,48	5,30
Сб. Пермь 2001г. ТК №35	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	1/250/10	260,00	115,20	2,00	6,00	13,09	4,65
Сб. Пермь 2001г. ТК №152	Гуляш из отварной говядины	1/70/20	90,00	303,50	21,50	23,10	5,20	0,80
Сб. Пермь 2001г. ТК № 107, ТК №108	Пюре из гороха с маслом сливочным	1/145/5	150,0	240,00	16,90	3,75	37,20	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/180	180,0	104,5	1,20	0,00	26,10	13,80
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,30	39,75	0,00
			<b>770,00</b>	<b>902,50</b>	<b>48,85</b>	<b>36,21</b>	<b>123,82</b>	<b>24,55</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (биойогурт)	1/180	180	162,00	7,20	2,70	25,74	0,90
	Булочка ИХЗ (слойка "Свердловская")	1/75	75,00	255,00	6,00	7,05	62,55	0,00
			<b>255,00</b>	<b>417,00</b>	<b>13,20</b>	<b>9,75</b>	<b>88,29</b>	<b>0,90</b>
<b>Ужин</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №162	Печень по-строгановски	1/70/30	100,0	329,00	22,60	26,90	4,40	8,73
Сб. Пермь 2001г. ТК №194	Макаронные изделия отварные	1/150	150,0	211,00	5,44	5,20	35,30	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №260	Чай с сахаром и лимоном	1/180	180,00	55,40	0,06	0,01	13,70	2,80
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
			<b>470,00</b>	<b>690,00</b>	<b>31,30</b>	<b>32,51</b>	<b>72,72</b>	<b>11,53</b>
				<b>2427,20</b>	<b>103,63</b>	<b>90,77</b>	<b>348,89</b>	<b>48,33</b>

*Сидорова*  
10.11.2010 О.А.

ЗАБЫДУЩАЯ

День 5:  
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон:Осень-зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №91	Каша пшеничная с маслом сливочным	1/180/5	185,00	220,00	6,70	7,30	31,80	0,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №261	Чай с молоком и сахаром	1/180	180,00	80,38	1,26	1,44	15,20	0,47
Сб.Москва 2012г. ТК №1,ТК №3	Бутерброд:батон с сыром	1/30/10	40,00	136,00	2,45	7,55	14,62	0,00
			<b>405,00</b>	<b>436,38</b>	<b>10,41</b>	<b>16,29</b>	<b>61,62</b>	<b>0,47</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт(апельсин)	1/100	100,00	82,50	0,79	0,12	19,45	52,50
			<b>100,00</b>	<b>82,50</b>	<b>0,79</b>	<b>0,12</b>	<b>19,45</b>	<b>52,50</b>
<b>Обед</b>								
ТТК №552-16а	Салат "Мозайка"	1/40	40,00	48,60	0,66	3,47	3,60	3,70
Сб.Пермь 2001г. ТК №33	Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	1/250/10	260,00	149,60	5,10	34,30	32,30	8,90
Сб.Пермь 2001г. ТК №163	Плов из отварной говядины	1/70/110	180	376,53	21,80	18,60	30,35	0,46
Сб.Пермь 2001г. ТК №241	Компот из сухофруктов	1/180	180	102,40	0,50	0,00	25,10	0,00
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,30	39,75	0,00
			<b>710,00</b>	<b>777,13</b>	<b>34,81</b>	<b>34,67</b>	<b>131,10</b>	<b>13,06</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №255	Молоко кипяченое	1/200	200,00	113,00	5,40	10,07	2,70	6,08
	Кондитерское изделие(вафли)	1/50	50,00	225,00	1,70	12,70	26,04	0,00
			<b>250,00</b>	<b>338,00</b>	<b>7,10</b>	<b>22,77</b>	<b>28,74</b>	<b>6,08</b>
<b>Ужин</b>								
Сб.Пермь 2001г. ТК №144	Рыба (гобуша) тушеная с овощами	1/70/30	100,0	114,50	10,30	5,70	5,30	0,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №204	Картофель отварной	1/150	150,00	182,46	3,10	7,30	27,21	4,70
Сб.Пермь 2001г. ТК №263	Чай с сахаром	1/180	180,0	43,70	0,10	0,00	10,80	0,01
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,4	19,3	0,0
			<b>470,00</b>	<b>435,26</b>	<b>16,70</b>	<b>13,40</b>	<b>62,63</b>	<b>4,71</b>
				<b>2069,27</b>	<b>69,81</b>	<b>87,25</b>	<b>303,54</b>	<b>76,82</b>

ЗАВЕДУЮЩАЯ  
И.И. Мещеряков

Слепов  
И.И. Мещеряков



День 6:  
Неделя: вторая

№ Рецептур	Сезон:Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г.ТК №90	Каша манная с маслом сливочным	1/180/5	185,00	205,36	5,60	7,30	28,05	10,30
Сб.Пермь 2001г.ТК №248	Какао с молоком	1/180	180,00	138,50	3,40	3,50	23,35	0,25
Сб Москва 2012г.ТК №1	Бутерброд :батон с маслом сливочным	1/30/10	40,00	136,00	2,45	7,55	14,62	0,00
			<b>405,00</b>	<b>479,86</b>	<b>11,45</b>	<b>18,35</b>	<b>66,02</b>	<b>10,55</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб.Москва 2012г.ТК №399	Сок натуральный	1/150	150,00	64,00	0,75	0,00	15,15	3,00
			<b>150,00</b>	<b>64,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб.Москва 2012г.ТК №31	Салат из свеклы с сыром	1/40	40,00	53,30	0,56	4,03	3,69	1,90
Сб.Пермь 2001г.ТК №39,ТК №57	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/12,5	262,50	166,80	4,99	4,10	14,42	0,16
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 №77	Рагу из овощей	1/150	150,00	174,80	2,72	10,80	16,50	8,43
Сб.Пермь 2001г.ТК №239	Компот из изюма	1/180	180,0	82,78	0,29	0,00	20,3	2,3
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,30	39,75	0,00
			<b>757,50</b>	<b>739,32</b>	<b>26,31</b>	<b>30,95</b>	<b>99,93</b>	<b>12,79</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г.ТК №251	Кисломолочный напиток (кефир с сахаром)	1/200/10	210	112,52	5,60	6,38	8,18	1,40
	Булочка ИХЗ ("Кайзер" с маком)	1/40	40,00	136,00	3,20	3,76	33,36	0,00
			<b>250,00</b>	<b>248,52</b>	<b>8,80</b>	<b>10,14</b>	<b>41,54</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>								
ГТК №908/16 Сб Москва 2012г.ТК №360	Вареники "Ленивые" с соусом сладким	1/120/30	150,00	260,60	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	1/40	40,0	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
	Фрукт(банан)	1/100	100,00	44,20	0,40	0,40	9,80	10,00
			<b>490,00</b>	<b>399,40</b>	<b>20,30</b>	<b>14,27</b>	<b>45,92</b>	<b>15,81</b>
				<b>1931,10</b>	<b>67,61</b>	<b>73,71</b>	<b>268,56</b>	<b>43,55</b>

ЗАВЕДУЮЩАЯ

*Людмила С.А.*

День 7:  
Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №98	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	1/180/5	185,0	189,60	4,60	5,98	29,40	0,59
Сб. Пермь 2001г. ТК №260	Чай с сахаром и лимоном	1/200	200,00	61,62	0,07	0,01	15,31	3,14
Сб. Москва 2012г. ТК №5	Бутерброд : батон с повидлом	1/30/10	40,00	113,00	1,90	2,90	20,00	0,07
			<b>425,00</b>	<b>364,22</b>	<b>6,57</b>	<b>8,89</b>	<b>64,71</b>	<b>3,80</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб. Москва 2012г. ТК № 399	Сок натуральный	1/150	150,00	64,00	0,8	0,00	15,15	3,00
			<b>150,00</b>	<b>64,00</b>	<b>0,8</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №10	Салат из отварной моркови и яблок	1/40	40,00	51,24	0,36	4,06	3,30	2,64
Сб. Пермь 2001г. ТК №56	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	1/250/10	260,00	205,70	8,89	14,06	11,76	31,39
Сб. Пермь 2001г. ТК №153	Жаркое по-домашнему из говядины	1/70/110	180,0	320,70	20,30	29,97	23,10	13,80
Сб. Пермь 2001г. ТК №233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/180	180	104,50	1,20	0,00	26,10	5,20
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,3	39,75	0,00
			<b>710,00</b>	<b>782,14</b>	<b>37,50</b>	<b>49,39</b>	<b>104,01</b>	<b>53,03</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (снежок)	1/180	180	124,20	4,86	1,80	21,90	1,40
	Булочка ИХЗ (сдоба "Славная")	1/75	75,00	255,00	6,00	7,05	62,55	0,00
			<b>255,00</b>	<b>379,20</b>	<b>10,86</b>	<b>8,85</b>	<b>84,45</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>								
Сб. Москва 2007г. ТК №5а	Зелёный горошек консервированный	1/40	40,00	16,00	1,24	0,08	2,60	4,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/115/5	120,00	238,30	12,50	19,4	3,2	0,21
ТТК №721-15	Чай с молоком без сахара	1/180	180	78,50	2,48	1,20	11,88	0,47
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
	Фрукт(яблоко)	1/100	100,00	44,20	0,40	0,40	9,80	10,00
	Мармелад	1/20	20,00	64,00	0,00	0,00	15,80	0,00
			<b>500,00</b>	<b>535,60</b>	<b>19,82</b>	<b>21,48</b>	<b>62,60</b>	<b>14,68</b>
			<b>2125,16</b>	<b>75,55</b>	<b>88,61</b>	<b>330,92</b>	<b>75,91</b>	

*Смирнова О.Н.*

ЗАВЕДУЮЩАЯ  
*Смирнова*



День 8:  
Неделя: вторая  
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №93	Каша "Геркулес" овсяная с маслом сливочным	1/180/5	185,00	182,00	5,50	7,80	22,38	0,83
Сб. Пермь 2001г. ТК №253	Кофейный напиток	1/180	180,00	106,80	2,50	2,80	17,70	0,08
Сб. Москва 2012г. ТК №1	Бутерброд: батон с сыром	1/30/10	40,00	136,00	2,45	7,55	14,62	0,00
			<b>405,00</b>	<b>424,80</b>	<b>10,45</b>	<b>18,15</b>	<b>54,70</b>	<b>0,91</b>
<b>2-й завтрак</b>								
	Фрукт (апельсин)	1/100	100,00	82,50	0,79	0,12	19,45	52,50
			<b>100,00</b>	<b>82,50</b>	<b>0,79</b>	<b>0,12</b>	<b>19,45</b>	<b>52,50</b>
<b>Обед</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №1	Винегрет овощной	1/40	40,00	51,70	0,50	4,05	3,30	3,30
Сб. Пермь 2001г. ТК №35, ТК №57	Суп из овощей со сметаной и мясными фрикадельками	1/250/10/12,5	272,5	146,00	5,00	8,10	13,18	4,80
ТТК №520-17. П/Ф "МУП КП"	Котлета "Вкусная" с маслом сливочным	1/70/5	75,00	135,00	10,40	7,95	5,55	0,00
Сб. Москва 2004г. Табл 510	Каша гречневая вязкая	1/150	150,00	186,00	5,70	8,60	28,20	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №241	Компот из сухофруктов	1/180	180	102,4	0,50	0,00	25,1	0,00
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,30	39,75	0,00
			<b>767,50</b>	<b>721,10</b>	<b>28,85</b>	<b>30,00</b>	<b>115,08</b>	<b>8,10</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №255	Молоко кипяченое	1/200	200,00	113,00	5,40	10,07	2,70	1,40
	Кондитерское изделие (Печенье овсяное)	1/50	50,00	218,50	3,3	7,20	35,90	0,00
			<b>250,00</b>	<b>331,50</b>	<b>8,70</b>	<b>17,27</b>	<b>38,60</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №135	Котлета рыбная "Любительская" (минтай) с маслом сливочным	1/70/5	75,00	81,36	9,33	2,78	4,77	0,83
Сб. Пермь 2001г. ТК №206	Картофельное пюре	1/150	150,00	160,40	3,20	6,06	23,20	0,08
Сб. Пермь 2001г. ТК №263	Чай с сахаром	1/200	200,00	48,64	0,12	0,00	12,04	0,00
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
			<b>465,00</b>	<b>385,00</b>	<b>15,85</b>	<b>9,24</b>	<b>59,33</b>	<b>0,91</b>
				<b>1944,90</b>	<b>64,64</b>	<b>74,78</b>	<b>287,16</b>	<b>63,82</b>

*Супов*  
*И. С. С. С. С. С.*

ЗАВЕДУЮЩАЯ

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 №96	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	1/175/5	180,00	199,40	5,30	6,30	30,00	0,54
Сб. Пермь 2001г. ТК №96	Чай с молоком и сахаром	1/180	180,00	78,52	1,26	1,44	16,50	0,47
Сб. Москва 2012г. ТК №3	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	40,00	123,50	4,20	3,50	24,50	0,06
			<b>400,00</b>	<b>401,42</b>	<b>10,76</b>	<b>11,24</b>	<b>71,00</b>	<b>1,07</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб. Москва 2012г. ТК № 399	Сок натуральный	1/150	150,00	64,00	0,75	0,00	15,15	3,00
			<b>150,00</b>	<b>64,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб. Москва 2004г. ТК №25	Салат "Степной"	1/40	40,00	51,70	0,50	3,90	3,20	2,24
Сб. Москва 2012г. ТК №81, ТК №115	Суп гороховый с гречками	1/200/25	225,00	199,85	6,70	8,20	27,65	4,65
Сб. Пермь 2001г. ТК №150, ТК №228	Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	1/70/30	100,00	106,21	6,56	6,69	4,93	1,56
Сб. Пермь 2001г. ТК №194	Макаронные изделия отварные	1/150	150,00	173,79	4,50	5,85	25,40	12,45
ТТК №710	Компот из свежемороженой ягоды	1/180	180	79,56	0,30	0,00	21,00	2,00
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,30	39,75	0,00
			<b>745,00</b>	<b>711,11</b>	<b>25,31</b>	<b>25,94</b>	<b>121,93</b>	<b>22,90</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (биокефир)	1/180	180	162,00	7,20	2,70	25,74	0,90
	Булочка ИХЗ (слойка "Свердловская")	1/75	75,00	255,00	6,00	7,05	62,55	0,00
			<b>255,00</b>	<b>417,00</b>	<b>13,20</b>	<b>9,75</b>	<b>88,29</b>	<b>0,90</b>
<b>Ужин</b>								
ТТК №906, Сб. Москва 2012г. ТК №360	Сырники творожные с соусом сладким	2/60/30	150,00	548,54	44,80	8,70	7,06	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	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
	Фрукт(банан)	1/100	100,00	44,20	0,40	0,40	9,80	10,00
			<b>490,00</b>	<b>687,34</b>	<b>48,40</b>	<b>9,50</b>	<b>36,18</b>	<b>21,60</b>
			<b>2280,87</b>	<b>98,42</b>	<b>56,43</b>	<b>332,55</b>	<b>49,47</b>	

*Супер  
Ужин*

ЗАВЕДУЮЩАЯ



День 10:  
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 макаронными изделиями	1/180	180,00	140,04	5,00	5,50	17,75	0,80
Сб. Пермь 2001г. ТК №260	Чай с сахаром и лимоном	1/180	180,00	55,40	0,06	0,01	13,70	2,80
Сб. Москва 2012г ТК №5	Бутерброд: батон с повидлом	1/30/10	40,00	113,00	1,90	2,90	20,00	0,07
			<b>400,00</b>	<b>308,44</b>	<b>6,96</b>	<b>8,41</b>	<b>51,45</b>	<b>3,67</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт (яблоко)	1/100	100,00	44,20	0,4	0,40	9,80	10,00
			<b>100,00</b>	<b>44,20</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
ТТК №550-16. МУП К. П.	Салат "Свежесть"	1/40	40,00	29,60	0,40	2,02	1,60	7,40
Сб. Пермь 2001г. ТК №34	Свекольник со сметаной и мясными фрикадельками	1/250/10/12,5	272,5	135,10	4,80	8,60	8,60	12,35
Сб. Пермь 2001г. ТК №719	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/160/5	165	402,30	14,05	23,30	31,30	0,46
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Напиток из плодов шиповника	1/180	180	42,00	0,60	0,00	18,91	144,00
	Хлеб ржаной	1/50	50,00	100,00	6,75	1,30	39,75	0,00
			<b>707,50</b>	<b>709,00</b>	<b>26,60</b>	<b>35,22</b>	<b>100,16</b>	<b>164,21</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №251	Кисломолочный напиток (кефир)	1/200	200,00	112,52	5,60	6,38	8,18	1,40
	Кондитерское изделие (Зефир)	1/50	50,00	162,50	0,40	0,05	39,90	0,00
			<b>250,00</b>	<b>275,02</b>	<b>6,00</b>	<b>6,43</b>	<b>48,08</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №178	Котлета куриная припущенная с маслом сливочным	1/70/5	75,00	186,09	11,02	12,45	7,52	0,06
Сб. Пермь 2001г. ТК №77	Рагу из овощей	1/150	150,00	174,80	2,72	10,80	16,50	8,43
ТТК №721-15	Чай с молоком без сахара	1/200	200,00	87,20	2,70	1,30	13,20	0,50
	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
			<b>465,00</b>	<b>542,69</b>	<b>19,64</b>	<b>24,95</b>	<b>56,54</b>	<b>8,99</b>
			<b>1879,35</b>	<b>59,60</b>	<b>75,41</b>	<b>266,03</b>	<b>188,27</b>	

*Сидорова*  
*Ученица С.А.*  
 ЗАВЕДУЮЩАЯ  
*Сидорова*