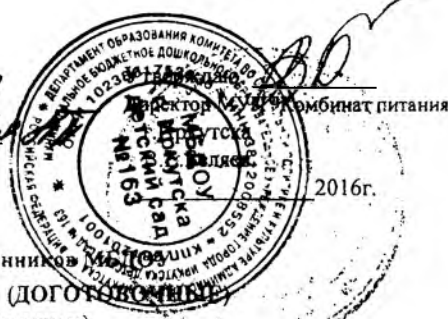




СОГЛАСОВАНО  
Руководитель управления  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА  
по Пермскому краю  
А.Н. Писежогин

Согласовано:  
Заведующая МБДОУ № 163  
*И.И. Шереметьева*



Примерное циклическое меню для воспитанников  
старших возрастных групп с 2 до 3 лет (ДОГОТОВОМНИК)  
(с 12-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	1/145/5	150,00	162,38	4,5	5,89	22,78	8,34
Сб. Пермь 2001г, ТК№248	Какао с молоком	1/160	160,00	32,84	2,5	3,14	20,76	0,23
	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	0,90	0,06
			<b>350,00</b>	<b>312,02</b>	<b>11,67</b>	<b>13,09</b>	<b>63,07</b>	<b>8,63</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Сок натуральный	1/120	120	74,40	0,6	0,00	15,20	4,80
				<b>74,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>15,20</b>	<b>4,80</b>
<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	1/200/20	220	107,80	4,4	4,20	13,00	4,60
Сб. Москва 2004г, ТК№719	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/130	130	327,60	11,5	19,30	25,40	0,36
Сб. Пермь 2001г, ТК№233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/130	130	75,50	15,6	0,00	18,80	3,60
	Хлеб ржаной	1/40	40	80,0	5,4	1,04	31,8	0,0
			<b>550,00</b>	<b>620,93</b>	<b>37,60</b>	<b>25,91</b>	<b>92,60</b>	<b>10,57</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г, ТК№255	Молоко кипяченое	1/150	150	87,90	4,2	4,70	7,03	1,90
	Печенье сахарное	1/50	50	203,00	3,70	4,7	36,50	0,00
			<b>200,00</b>	<b>290,90</b>	<b>7,90</b>	<b>9,40</b>	<b>43,53</b>	<b>1,90</b>
<b>Ужин</b>								
П/ф МУП КП ТТК№906, Сб. Москва 2012г, ТК№360	Сырники из творога с соусом сладким	2/60/30	150	548,54	44,8	8,70	70,60	11,60
Сб. Пермь 2001г, ТК№264	Чай без сахара	1/150	150	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	1/50	50	117,50	3,9	0,50	24,00	0,00
	Фрукт	1/50	50	23,50	0,2	0,20	14,90	5,00
			<b>400,00</b>	<b>689,54</b>	<b>48,9</b>	<b>9,4</b>	<b>109,5</b>	<b>16,6</b>
				<b>1987,79</b>	<b>106,67</b>	<b>57,80</b>	<b>323,90</b>	<b>42,50</b>

**День 2**  
**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№93	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом сливочным	1/145/5	150	127,97	4,6	6,45	18,56	0,56
Сб.Пермь 2001г, ТК№253	Кофейный напиток с молоком	1/160	160	94,95	2,2	2,55	15,77	0,72
	Батон	1/40	40	103,60	3,1	1,20	26,04	0,00
Сб.Москва 2012г, ТК№6	Масло сливочное	1/5	5	33,00	0,0	3,60	0,06	0,00
			<b>355,00</b>	<b>359,52</b>	<b>9,9</b>	<b>13,80</b>	<b>60,43</b>	<b>1,28</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт	1/75	75	35,27	0,3	0,30	7,35	6,00
				<b>35,27</b>	<b>0,3</b>	<b>0,30</b>	<b>7,35</b>	<b>6,00</b>
<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	1/150	150	100,30	5,2	5,04	8,60	5,50
Сб.Пермь 2001г, ТК№228, ТТ К №490	Котлета "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	1/100	100	140,60	3,6	3,50	23,50	0,00
	Сок натуральный	1/120	120	55,20	0,6	0,12	12,01	0,24
	Хлеб ржаной	1/40	40	80,0	5,4	1,04	31,8	0,0
			<b>540,00</b>	<b>550,90</b>	<b>19,9</b>	<b>22,30</b>	<b>115,01</b>	<b>21,04</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный продукт	1/150	150	84,30	4,2	4,80	6,10	1,05
	Булочка ИХЗ	1/50	50	134,00	4,2	1,10	26,80	0,00
			<b>200,00</b>	<b>218,30</b>	<b>8,4</b>	<b>5,90</b>	<b>32,90</b>	<b>1,05</b>
<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 порциями)	1/25	25	36,00	4,3	2,13	0,00	0,55
Сб.Пермь 2001г, ТК№204	Картофель отварной	1/140	140	170,30	2,9	6,60	25,40	15,10
	Хлеб пшеничный	1/50	50	70,50	2,4	0,30	14,45	0,00
Сб.Пермь 2001г, ТК№263	Чай с повидлом	1/160	160	38,90	0,1	0,00	9,60	0,00
			<b>405,00</b>	<b>327,70</b>	<b>10,51</b>	<b>9,1</b>	<b>51,40</b>	<b>18,65</b>
				<b>1491,7</b>	<b>49,1</b>	<b>51,39</b>	<b>267,09</b>	<b>48,02</b>

**День 3**  
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 №96	Каша пшеничная с маслом сливочным	1/145/5	150	166,12	4,5	4,67	41,12	0,00
ТТК №721-15	Чай с молоком без сахара	1/160	160,00	69,80	2,2	1,15	10,56	0,42
Сб. Москва 2012, № 5	Батон с повидлом	1/30/10	40	102,70	2,3	0,90	26,03	0,05
			<b>350,00</b>	<b>338,62</b>	<b>9,0</b>	<b>6,72</b>	<b>77,71</b>	<b>0,47</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	<b>Фрукт</b>	1/75	75	35,27	0,3	0,30	7,35	6,00
				<b>35,27</b>	<b>0,3</b>	<b>0,30</b>	<b>7,35</b>	<b>6,00</b>
<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	1/150/10	160	92,06	0,6	6,90	19,80	5,50
ТТК №510	Котлета "Нежная" с маслом сливочным	1/70/5	75	274,84	22,0	20,60	10,41	0,00
Сб. Пермь 2001г, ТК №200	Капуста тушеная	1/120	120	104,50	3,1	3,80	16,00	13,50
Сб. Пермь 2001г, ТК №256	Напиток из плодов шиповника	1/120	120	28,06	0,4	0,00	12,50	96,00
	Хлеб ржаной	1/40	40	80,0	5,4	1,04	31,8	0,0
			<b>545,00</b>	<b>538,23</b>	<b>26,4</b>	<b>34,34</b>	<b>61,20</b>	<b>118,30</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г, ТК №251	Кисломолочный продукт	1/150	150	84,40	4,2	4,78	6,13	1,05
	Булочка ИХЗ	1/50	50	134,00	4,2	1,10	26,80	0,00
			<b>200,00</b>	<b>218,40</b>	<b>8,40</b>	<b>5,88</b>	<b>32,93</b>	<b>1,05</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 №110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/5	155	302,83	13,7	2,60	26,32	0,23
Сб. Пермь 2001г, ТК №263	Чай с сахаром	1/150	150	28,00	0,1	0,01	6,99	0,01
	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>405,00</b>	<b>482,73</b>	<b>16,8</b>	<b>3,03</b>	<b>66,92</b>	<b>1,68</b>
				<b>1613,25</b>	<b>60,92</b>	<b>50,27</b>	<b>246,11</b>	<b>127,50</b>

**День 4**  
Неделя: первая  
Сезон: Осень-Зима

№ 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	130,68	5,2	4,69	16,90	0,89
Сб.Пермь 2001г,ТК№260	Чай с лимоном и сахаром	1/150	150	34,17	0,1	0,01	8,50	2,30
	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>370,00</b>	<b>281,65</b>	<b>10,0</b>	<b>8,76</b>	<b>44,93</b>	<b>3,25</b>
	<b>2-й Завтрак</b>							
	Фрукт	1/75	75	95,00	0,3	0,30	7,35	6,00
				<b>95,00</b>	<b>0,3</b>	<b>0,30</b>	<b>7,35</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	1/150/10	160	70,90	1,2	3,60	7,74	2,80
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	1/100	100	125,60	2,1	3,60	16,90	1,20
Сб.Пермь 2001г,ТК№241	Компот из сухофруктов	1/120	120	68,20	0,3	0,00	16,70	0,00
	Хлеб ржаной	1/40	40	80,0	5,4	1,04	31,8	0,0
			<b>530,00</b>	<b>611,23</b>	<b>18,8</b>	<b>25,23</b>	<b>47,48</b>	<b>11,63</b>
	<b>Полдник</b>							
Сб.Пермь 2001г,ТК№255	Молоко кипяченое	1/150	150	87,90	4,2	4,70	7,03	1,95
	Вафли	1/50	50	271,00	2,0	15,30	31,25	0,00
			<b>200,00</b>	<b>358,90</b>	<b>6,2</b>	<b>20,00</b>	<b>38,28</b>	<b>1,95</b>
	<b>Ужин</b>							
Сб.Москва 2007г, ТК№4	Икра кабачковая термическая обработка	1/30	30	35,70	0,6	2,67	2,30	2,10
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	1/170	170	87,26	2,9	2,60	12,80	1,34
			<b>400,00</b>	<b>411,46</b>	<b>21,9</b>	<b>9,68</b>	<b>59,10</b>	<b>3,44</b>
				<b>1758,24</b>	<b>57,13</b>	<b>63,97</b>	<b>197,14</b>	<b>26,27</b>

Приложение  
Федеральный центральный архив  
г. Москва, ул. Мясницкая, д. 26  
105 080, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 26  
Тел: (495) 638-11-11

**День 5**  
Неделя: первая  
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб. Москва 2012г, Табл.2	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом сливочным	1/145/5	150,00	194,52	6,2	6,47	28,00	2,53
Сб. Пермь 2001г, ТК№263	Чай с повидлом	1/160	160,00	38,84	0,1	0,00	9,60	0,00
Сб. Москва 2012, № 6, №7	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/5/10	45	146,70	4,7	7,48	19,60	0,07
			<b>355,00</b>	<b>380,06</b>	<b>11,0</b>	<b>13,95</b>	<b>57,20</b>	<b>2,60</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт	1/75	75	95,00	0,3	0,30	7,35	6,00
				<b>95,00</b>	<b>0,3</b>	<b>0,30</b>	<b>7,35</b>	<b>6,00</b>
<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	1/150/12,5/10	172,5	65,93	1,2	4,00	6,36	7,85
Сб. Пермь 2001г, ТК№146, ТК№228	Тефтели рыбные в томатном соусе	1/60/20	80	96,80	7,2	4,38	7,32	0,68
Сб. Пермь 2001г, ТК№206	Картофельное пюре	1/100	100	106,90	2,1	4,04	15,50	2,08
Сб. Москва 2012г, ТК№375	Компот из свежемороженой ягоды	1/120	120	54,40	0,2	0,07	13,28	15,40
	Хлеб ржаной	1/40	40	80,0	5,4	1,04	31,8	0,0
			<b>542,50</b>	<b>361,15</b>	<b>11,3</b>	<b>15,52</b>	<b>44,34</b>	<b>26,98</b>
<b>Полдник</b>								
Сб. Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный продукт	1/150	150	84,30	4,2	4,70	6,10	1,05
	Булка ИХЗ	1/50	50	134,00	4,2	1,10	26,80	0,00
			<b>200,00</b>	<b>218,30</b>	<b>8,4</b>	<b>5,80</b>	<b>32,90</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>								
ГТК№820-16	Залепанка из творога с изюмом с соусом сладким	1/150/50	200	415,50	22,3	15,27	47,07	0,25
Сб. Пермь 2001г, ТК№261	Чай без сахара	1/160	160	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	1/40	40	56,40	1,9	0,24	11,50	0,00
			<b>400,00</b>	<b>471,90</b>	<b>24,2</b>	<b>15,5</b>	<b>58,6</b>	<b>0,3</b>
				<b>1526,41</b>	<b>55,16</b>	<b>51,08</b>	<b>200,36</b>	<b>36,88</b>

День 6: Понедельник

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	1/130/5	135	146,10	4,1	5,29	20,40	7,50
Сб.Пермь 2001г,ТК№261	Чай с молоком без сахара	1/150	150,00	65,38	2,0	1,73	9,95	0,36
	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	48,40	63,00	5,1	4,60	0,28	0,00
			<b>368,40</b>	<b>385,18</b>	<b>13,5</b>	<b>16,12</b>	<b>50,22</b>	<b>7,86</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Сок натуральный	1/110	110	50,60	0,6	0,11	11,10	0,22
				<b>50,60</b>	<b>0,58</b>	<b>0,11</b>	<b>11,10</b>	<b>0,22</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	1/150/12,5	162,5	108,10	5,7	4,50	11,08	0,08
Сб.Пермь 2001г,ТК№162	Печень по-строгановски	1/80	80	215,30	13,5	16,80	2,70	0,45
Сб.Пермь 2001г,ТК№192	Рис припущенный	1/100	100	143,30	2,4	3,60	25,10	0,00
Сб.Пермь 2001г,ТК№256	Напиток из плодов шиповника	1/130	130	30,4	0,44	0,0	13,6	104,00
	Хлеб ржаной	1/40	40	80,0	5,4	1,04	31,8	0,0
			<b>542,50</b>	<b>496,21</b>	<b>22,0</b>	<b>26,46</b>	<b>42,48</b>	<b>107,88</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г,ТК№255	Молоко кипяченое	1/150	150	87,90	4,2	4,70	7,03	1,90
	Пряник	1/50	50	173,00	3,2	1,05	37,80	0,00
			<b>200,00</b>	<b>260,90</b>	<b>7,4</b>	<b>5,75</b>	<b>44,83</b>	<b>1,90</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	1/150	150	66,30	0,2	0,00	17,40	1,68
	Фрукт	1/50	50	23,50	0,2	0,20	14,90	5,00
			<b>400,00</b>	<b>412,14</b>	<b>13,96</b>	<b>2,63</b>	<b>70,41</b>	<b>8,29</b>
				<b>1605,0</b>	<b>57,4</b>	<b>51,07</b>	<b>219,04</b>	<b>126,15</b>

День 7  
Неделя: вторая  
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов 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	1/160	160,00	94,95	2,2	2,55	15,77	0,72
Сб. Москва 2012, № 5	Батон с повидлом	1/30/10	40	102,70	2,3	0,90	26,03	0,05
			<b>350,00</b>	<b>460,32</b>	<b>25,5</b>	<b>8,68</b>	<b>76,07</b>	<b>6,60</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт	1/75	75	95,00	0,3	0,30	7,35	6,00
				<b>95,00</b>	<b>0,3</b>	<b>0,30</b>	<b>7,35</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	1/170/10	180	98,90	2,2	6,70	7,80	18,60
Сб.Пермь 2001г, ТК№153	Жаркое по-домашнему из отварной говядины	1/150	150	388,01	16,6	27,03	19,40	6,90
Сб.Пермь 2001г, ТК№241	Компот из сухофруктов	1/150	150	85,34	0,4	0,00	20,91	0,00
	Хлеб ржаной	1/40	40	80,0	5,4	1,04	31,8	0,0
			<b>550,00</b>	<b>572,73</b>	<b>23,22</b>	<b>33,83</b>	<b>48,11</b>	<b>27,04</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный продукт	1/150	150	84,30	4,2	4,70	6,10	1,05
	Булочка ИХЗ	1/50	50	134,00	4,2	1,10	26,80	0,00
			<b>200,00</b>	<b>218,30</b>	<b>8,40</b>	<b>5,80</b>	<b>32,90</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№136	Рыба(филе) отварное с белым соусом	1/60/20	80	45,80	3,4	0,40	0,34	0,01
Сб.Москва 2004г, Табл. 510	Каша гречневая вязкая	1/120	120	148,80	4,6	6,9	22,6	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>400,00</b>	<b>342,09</b>	<b>12,95</b>	<b>9,90</b>	<b>48,70</b>	<b>1,19</b>
				<b>1688,44</b>	<b>70,35</b>	<b>58,51</b>	<b>213,13</b>	<b>41,88</b>

**День 8**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: Осень-Зима**

№ Рсцептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№84	Каша "Дружба" с маслом сливочным	1/145/5	150,00	176,34	4,8	6,23	25,67	0,00
Сб.Пермь 2001г, ТК№248	Какао с молоком	1/160	160,00	32,84	2,5	3,14	20,76	0,23
	Батон	1/40	40,00	103,60	3,1	1,20	26,04	0,00
Сб.Москва 2012г, ТК№6	Масло порциями	1/5	5	33,00	0,0	3,60	0,06	0,00
			<b>355,00</b>	<b>345,78</b>	<b>10,35</b>	<b>14,17</b>	<b>72,53</b>	<b>0,23</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт	1/75	75	95,00	0,3	0,30	7,35	6,00
				<b>95,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,35</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№23	Салат картофельный с зеленым горошком	1/30	30	47,10	0,9	3,41	3,22	4,69
Сб.Пермь 2001г, ТК№34	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	1/170/10	180	72,07	1,3	4,30	6,90	8,50
Сб.Пермь 2001г, ТК№163	Плов из отварной говядины	1/150	150	313,70	18,1	15,50	25,20	0,38
Сб.Пермь 2001г, ТК№233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/150	150	87,14	1,1	0,00	21,70	3,15
	Хлеб ржаной	1/40	40	80,0	5,4	1,04	31,8	0,0
			<b>550,00</b>	<b>520,01</b>	<b>26,76</b>	<b>24,25</b>	<b>88,82</b>	<b>16,72</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный продукт	1/150	150	84,30	4,2	4,70	6,13	1,05
	Зефир ванильный	1/50	50	163,00	0,4	0,05	39,90	0,00
			<b>200,00</b>	<b>247,30</b>	<b>4,60</b>	<b>4,75</b>	<b>46,03</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>								
Сб.Пермь 2001г, ТК№135	Котлета любительская рыбная с соусом томатным	1/60/20	80	65,08	7,4	2,22	3,80	0,49
Сб.Пермь 2001г, ТК№200	Капуста тушеная	1/120	120	104,50	3,1	3,80	16,13	13,50
	Сок натуральный	1/110	110	50,60	0,6	0,11	11,10	0,22
	Хлеб пшеничный	1/40	40	56,40	1,9	0,24	11,50	0,00
	Фрукт	1/50	50	23,50	0,2	0,20	14,90	5,00
			<b>400,00</b>	<b>300,08</b>	<b>13,20</b>	<b>6,57</b>	<b>57,43</b>	<b>19,21</b>
				<b>1508,17</b>	<b>55,21</b>	<b>50,04</b>	<b>272,16</b>	<b>43,21</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	1/160	160,00	116,16	4,5	3,90	14,96	0,78
Сб.Пермь 2001г,ТК№260	Чай с лимоном и сахаром	1/160	160,00	49,28	0,1	0,01	12,16	3,35
	Батон	1/30	30	77,70	2,3	0,90	19,53	0,00
Сб.Москва 2012г,ТК№6	Масло порциями	1/5	5,00	33,00	0,0	3,60	0,06	0,00
			<b>355,00</b>	<b>276,14</b>	<b>6,93</b>	<b>8,41</b>	<b>46,71</b>	<b>4,13</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г,ТК№251	Кисломолочный продукт	1/110	110	61,80	3,1	3,50	4,49	1,02
				<b>61,80</b>	<b>3,1</b>	<b>3,50</b>	<b>4,49</b>	<b>1,02</b>
<b>Обед</b>								
Сб.Москва 2003г,ТК№21	Салат "Здоровье"	1/30	30	58,90	0,5	5,50	1,90	2,02
Сб.Пермь 2001г,ТК№38, ТК№57	Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясными фрикадельками	1/150/12,5	162,5	76,80	1,7	1,77	13,40	9,06
Сб.Пермь 2001г,ТК№161	Щицель с маслом сливочным	1/60/5	65	161,64	11,0	10,72	5,27	0,00
Сб.Пермь 2001г,ТК№77	Рагу из овощей	1/120	120	139,80	2,1	8,70	13,20	6,70
ТТК №710	Напиток из свежемороженых ягод	1/130	130	58,90	0,2	0,03	14,40	16,70
	Хлеб ржаной	1/40	40	80,0	5,4	1,04	31,8	0,0
			<b>547,50</b>	<b>496,04</b>	<b>20,90</b>	<b>27,76</b>	<b>79,97</b>	<b>34,48</b>
<b>Полдник</b>								
Сб.Пермь 2001г,ТК№263	Чай с повидлом	1/150	150	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>200,00</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 ленивые с соусом сладким	1/120/20	140	243,30	15,5	12,50	15,60	5,40
Сб.Пермь 2001г,ТК№261	Чай без сахара	1/150	150	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	1/75	75	35,25	0,3	0,30	7,35	6,00
			<b>405,00</b>	<b>334,95</b>	<b>17,72</b>	<b>13,04</b>	<b>34,51</b>	<b>11,40</b>
			<b>1351,57</b>	<b>52,95</b>	<b>53,81</b>	<b>192,48</b>	<b>51,11</b>	

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№91	Каша кукурузная с маслом сливочным	1/145/5	150,00	178,45	5,3	5,89	2,57	0,65
Сб.Пермь 2001г,ТК№263	Чай с сахаром	1/160	160,00	38,92	0,1	0,00	9,64	4,80
Сб. Москва 2012, № 5	Бутерброд с повидлом	1/30/10	40	102,70	2,3	0,90	26,03	0,05
			<b>350,00</b>	<b>320,07</b>	<b>7,79</b>	<b>6,79</b>	<b>38,24</b>	<b>5,50</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб.Пермь 2001г,ТК№251	Кисломолочный продукт	1/120	120	67,40	3,4	3,80	4,90	1,12
				<b>67,40</b>	<b>3,36</b>	<b>3,80</b>	<b>4,90</b>	<b>1,12</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 с мясными фрикадельками	1/150/12,5	162,5	67,10	2,3	1,96	10,08	8,70
Сб.Пермь 2001г. №228, ТТК №490	Котлета "Петушок" с соусом томатным	1/70/10	90	169,80	9,1	9,50	60,70	0,70
Сб.Пермь 2001г,ТК№194	Макаронные изделия отварные	1/110	110	168,80	4,4	4,20	28,20	0,00
Сб.Пермь 2001г,ТК№239	Компот из изюма	1/120	120	55,90	0,2	0,00	13,60	1,50
	Хлеб ржаной	1/35	35	80,0	5,4	1,04	31,8	0,0
			<b>547,50</b>	<b>489,70</b>	<b>16,6</b>	<b>17,04</b>	<b>115,84</b>	<b>12,43</b>
<b>Полдник</b>								
	Сок натуральный	1/150	150	69,00	0,8	0,15	15,10	0,30
	Булочка ИХЗ	1/50	50	134,00	4,2	1,10	26,80	0,00
			<b>200,00</b>	<b>203,00</b>	<b>5,02</b>	<b>1,25</b>	<b>41,90</b>	<b>0,30</b>
<b>Ужин</b>								
Сб.Москва 2011г,ТК№2/1	Салат из зеленого горошка с яйцом отварным	1/30	30	28,20	0,5	2,04	0,39	0,90
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	1/170	170	41,70	1,3	1,20	6,30	0,24
	Фрукт	1/50	50	23,50	0,2	0,20	14,90	5,00
			<b>400,00</b>	<b>270,11</b>	<b>10,95</b>	<b>10,43</b>	<b>40,97</b>	<b>7,70</b>
				<b>1350,28</b>	<b>43,71</b>	<b>39,31</b>	<b>241,85</b>	<b>27,05</b>

	НОРМА	ФАКТ*					
Калорийность завтраков 20% -25% рациона	280-350		345,94				
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	70		70,47				
Калорийность обедов 30%- 35 % рациона	420-490		490,71				
Калорийность полдников 10%-15% рациона	140-210		209,69				
Калорийность ужинов 20%- 25% рациона	280-350		344,27	Б	Ж	У	С
			1461,09	50,9	49	207	37,06

Показатели физиологических потребностей :	К/кал	Б	Ж	У	С
Содержание белков ,жиров,углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1461,09	13,9	30,30	57,50	36,86
норма СанПиН 2.4.1.3049-13	1400	от 12 до 15%	от 30 до 32%	от 55 до 58%	35