

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ
Курчалышский детский сад / Курчалышский
детский сад / Курчалышский



Примерное 10 – ти дневное меню

для питания детей с 1,5 – 3 лет с 8 - 10 ч пребыванием

в дошкольных образовательных учреждениях

г. Тюмень, 2018 г

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей дошкольного возраста с 1,5 до 3 лет

Суточная потребность (1400 ккал) СанПин 2.4.1.3049-13	Завтрак,		2 завтрак,		Обед, ккал		Полдник,		Итого, ккал		% выполнения
	ккал	20-25% от суточного рациона	ккал	5% от суточного рациона	30-35% от суточного рациона	10-15% от суточного рациона	75% от суточного рациона	% выполнения			
								% выполнения	% выполнения		
280/350	335	24	70	5	420/490	32	140/210	13	1050	73	
1 день	335	24	68	5	444	32	176	13	1023	73	
2 день	342	24	68	5	462	33	179	13	1051	75	
3 день	292	21	68	5	476	34	209	15	1046	75	
4 день	294	21	68	5	463	33	210	15	1036	74	
5 день	336	24	68	5	472	34	198	14	1074	77	
6 день	320	23	68	5	454	32	210	15	1052	75	
7 день	316	23	68	5	480	35	181	13	1051	75	
8 день	344	25	68	5	484	35	209	15	1105	79	
9 день	318	23	68	5	468	33	173	12	1027	73	
10 день	335	24	68	5	452	32	210	15	1064	76	
ИТОГО в среднем за день	323	23	68	5	466	33	196	14	1053	75	

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти дневное МЕНЮ № 1189 от "29" января 2016 г.

для питания детей с 1,5-3 лет

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения пищевой ценности, таблицу объемов блюд.

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамин, мг	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак								
Вермишель в молоке (р.165-2013, Пермь)			355	10,5	12,4	45,3	335	1,30
			150	4,3	5,6	20,3	149	0,52
молоко питьевое	150	150						
макаронные изделия	16	16						
соль йодированная	0,4	0,4						
сахар	1,5	1,5						
масло сливочное	1,5	1,5						
Бутерброд с маслом (р.1-2004)								
			20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком (р.693 -2004)								
			180	4,6	3,3	15,1	109	0,78
Какао-порошок	1,8	1,8						
Молоко питьевое	130	130						
сахар	12	12						

Автономное учреждение «Казро»
 «Центр Технологического контроля»
 ОГРН 1077 Моллоко питьевое
 ИНН 7203208134

Второй завтрак										
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)										
	120	0,9	0,3	15,3	68	6,0				
Обед										
Свекла отварная с маслом растительным (р.56-2006, Москва)										
свекла - до 01.01 - 20%	53	42								
с 01.01 - 25%	56	42								
масло растительное	2	2								
ИЛИ										
Нарезка из свеклы отварной (таблица №10-2001, г. Пермь)										
свекла - до 01.01 - 20%	54	43								
с 01.01 - 25%	57	43								
зелень свежая (петрушка или укроп)	2,7	2								
ИЛИ										
Нарезка из свежих помидоров и огурцов (№20-2004)										
помидоры свежие парниковые	20	20								
или помидоры свежие грунтовые	24	20								
огурцы свежие парниковые	20	20								
или огурцы свежие грунтовые	21	20								
масло растительное на полив при подаче	2	2								
зелень свежая (петрушка или укроп)	2,7	2								
	40	0,6	0,1	3,0	15	0,80				
	40	0,5	2,3	1,5	29	10,00				

Суп гороховый с гречками (р.139-2004)		180/10	3,1	2,2	20,2	113	1,36
горох	15	15					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	48	36					
01.11.-31.12. -30%	51	36					
01.01-29.02 - 35%	55	36					
01.03 - 40%	60	36					
морковь - до 01.01 - 20%	11	9					
с 01.01 - 25%	12	9					
лук репчатый	8	7					
масло сливочное	3	3					
хлеб пшеничный	19	16					
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1					
Мясо тушеное с капустой (Бигус) ТТК		170	9,4	10,5	7,4	162	14,73
говядина 1 категории	86	63					
или говядина полуфабрикат	74	63					
или гуляш полуфабрикат	86	63					
масса готового мяса		40					
капуста свежая белокочанная	171	137					
морковь - до 01.01 - 20%	15	12					
с 01.01 - 25%	16	12					
лук репчатый	11	9					

Автономное учреждение
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 107720305117
 ИНН 7203208134

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3,5	3,5													
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	0,9	0,9													
масло растительное	3	3													

ИЛИ

Голубцы ленивые с соусом сметанным (р.160-2001, Пермь)		170	9,8	11,1	8,7	174	5,10
говядина 1 категории	76	56					
или говядина полуфабрикат	66	56					
крупа рисовая	7	7					
лук репчатый	10	8					
морковь до 01.01 - 20%	10,0	8					
с 01.01 - 25%	10,6	8					
масло сливочное	4	4					
капуста свежая белокочанная	95	76					
Выход готовых голубцов 170 г		2шт/70г					
Соус сметанный (р.600-2004)		30					
сметана	8	8,0					
мука пшеничная	2,0	2,0					
бульон или отвар	22	22					
Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)		120	0,2	0,0	11,4	44	0,00
изюм	10	10					

		сахар	5	5	5						
Хлеб ржаной											
Хлеб пшеничный											
или Хлеб пшеничный витаминизированный											
Полдник											
Ватрушка с яблоками (р.289,307-2001, Пермь)											
масса теста		39									
мука пшеничная		26									
сахар		1,1		1,1							
масло сливочное		1,4		1,4							
соль йодированная		0,4		0,4							
яйцо куриное		3		3							
дрожжи прессованные хлебопекарные		0,9		0,9							
или дрожжи сухие хлебопекарные		0,2		0,2							
вода питьевая или молоко питьевое		10		10							
масса фарша		21									
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)											
сахар		7		7							
яйца для смазки изделия		3		3							
масло растительное для смазки листа «Центр технологического контроля» ОГРН 1077203065147 ИНН 7203208134		0,8		0,8							
ИЛИ											
30		2,0		0,4		10,0		52		0,00	
15		1,2		0,2		5,7		29		0,00	
15											
200		3,5		2,6		34,5		176		0,36	
50		3,4		2,6		23,9		134		0,36	

Ватрушка с повидлом (р.289-2001, Пермь)										
	масса теста				50	3,4	2,6	24,0	134	0,22
	мука пшеничная	26								
	сахар	1,1								
	масло сливочное	1,4								
	соль йодированная	0,4								
	яйцо куриное	3								
	дрожжи прессованные хлебопекарные	0,9								
	или дрожжи сухие хлебопекарные	0,2								
	вода питьевая или молоко питьевое	10								
	масса повидла									
	повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	25,3								
	яйца для смазки изделия	3								
	масло растительное для смазки листа	0,8								
	или Мучное или булочное изделие промышленного производства в ассортименте									
					50					
	Чай с сахаром (р.685-2004)									
	чай - заварка	0,5			150	0,1	0,0	10,6	43	0,00
	сахар	12								
	ИТОГО:									
						31,8	31,2	154,1	1023	15,0

ИТОГО:

31,8

31,2

134,1

1023

10,0

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Каша "Полурри" с маслом (ТТК)			434	10,8	11,9	47,8	342	1,10
			130	5,1	5,5	19,5	148	0,58
	11	11						
крупа рисовая								
	11	11						
крупа гречневая								
	108	108						
молоко питьевое								
	2	2						
сахар								
	3	3						
масло сливочное								
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			24	2,0	4,0	7,5	74	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
	4,5	4						
сыр								
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			180	3,0	2,3	17,5	103	0,52
кофейный напиток	2,5	2,5						
	12	12						
сахар								
	100	100						
молоко питьевое								
Хлеб ржаной			10	0,7	0,1	3,3	18	0,0
Второй завтрак								
Сок фруктовый или овощной	100	100						
			550	17,9	17,2	58,5	462	12,42

Второй завтрак
 Автономное учреждение Пермской области
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203206134
Обед

или капуста квашеная промышленного производства

картофель - 01.09.-31.10. - 25%	9	7								
01.11.-31.12. -30%	10	7								
01.01-29.02 - 35%	11	7								
01.03 - 40%	12	7								
фасоль	7	7								
морковь - до 01.01 - 20%	11,3	9								
с 01.01 - 25%	12	9								
лук репчатый	8	7								
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4,6	4,6								
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,2	1,2								
масло сливочное	3	3								
сметана	5	5								
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1								
Котлета рыбная (р.388-2004)	75	75	8,1	7,1	5,7	119	0,16			
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	80	53								
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	72	53								
хлеб пшеничный	8	8								
вода питьевая	4	4								
	15	13								
	4	4								

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр Технологического Контроля»
ОГРН 1077203100134
ИНН 7203208134

масло сливочное

3,5

3,5

Композит из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)

					120	0,3	0,0	10,5	43	0,1
	сухофрукты	12	12							
	сахар	5	5							
Хлеб пшеничный					10	0,8	0,2	3,8	20	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный					10					
Хлеб ржаной					30	2,0	0,3	10,0	53	0,0
					210	3,9	6,8	25,5	179	1,2
Пирог манный ТТК					60	2,3	3,9	23,1	137	0,20
	мука пшеничная	14	14							
	сахар	13	13							
	крупа манная	13	13							
	яйцо куриное	13	13							
	сметана	10	10							
	двууглекислый натрий	0,6	0,6							
	масло сливочное	5	5							
	масло растительное для смазки листа	0,5	0,5							
или Мучное или булочное изделие промышленного производства в ассортименте					60					

Автономное учреждение Тюменской области
 Центр технического творчества для молодежи
 ОГРН 1077203065147
 703208134

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	155	150	150	1,6	2,9	2,4	42	1,00
ИЛИ								
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001, Пермь)	158	150	150	4,1	3,3	6,6	73	0,80
ИТОГО:				33,3	36,1	147,7	1051	18,7
3 день								
Завтрак								
Каша "Геркулесовая" с маслом (р.311-2004)								
крупа "Геркулес"	16	16						
молоко питьевое	119	119						
сахар	2	2						
соль йодированная	0,7	0,7						
масло сливочное	3	3						
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			150	2,8	1,6	12,9	77	0,67
чай - заварка	0,5	0,5						
молоко питьевое	60	60						
сахар	10	10						
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/15	1,2	0,2	17,8	78	0,41
хлеб пшеничный	20	20						

хлеб пшеничный					20	20	20					
----------------	--	--	--	--	----	----	----	--	--	--	--	--

джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	15,2	100	15															
Второй завтрак																		
Сок фруктовый или овощной	100	100	100															
Обед																		
Салат "Степной" из разных овощей (р.41-2006, Москва)																		
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	20		15															
01.11.-31.12. - 30%	21		15															
01.01-29.02 - 35%	23		15															
01.03 - 40%	25		15															
морковь - до 01.01 - 20%	19		15															
с 01.01 - 25%	20		15															
огурцы соленые без уксуса	20		11															
лук репчатый	13		11															
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	15		10															
масло растительное	4		4															
ИЛИ																		

Винегрет овощной (р.71-2004)																		
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	17		13															
01.11.-31.12. - 30%	19		13															
01.01-29.02 - 35%	20		13															
15,8	0,2	15,8	0,2	0,8	0,2	18,4	0,8	4,8	0,8	4,8	0,2	4,3	0,2	4,3	3	4,3	0,8	4,3
68	68	476	61	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
4,0	4,00	31,53	3,26															
ИЛИ																		
Винегрет овощной (р.71-2004)																		
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	17		13															
01.11.-31.12. - 30%	19		13															
01.01-29.02 - 35%	20		13															
15,8	0,2	15,8	0,2	0,8	0,2	18,4	0,8	4,8	0,8	4,3	0,2	4,3	0,2	4,3	3	4,3	0,8	4,3
68	68	476	61	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
4,0	4,00	31,53	3,26															

картофель - 01.09.-31.10. - 25%
Автономное учреждение «Технопарк Котлодара»
«Центр Технологического Контроля»
ОГРН 10701010031121 - 30%
ИНН 7203208134

01.03 - 40%	22	13							
свекла - до 01.01 - 20%	19	15							
с 01.01 - 25%	20	15							
морковь - до 01.01 - 20%	15	12							
с 01.01 - 25%	16	12							
огурцы соленые без уксуса	25	14							
или капуста квашеная промышленного производства	20	14							
лук репчатый	9,5	8							
или лук зеленый	10	8							
масло растительное	3	3							

ИЛИ

Морковь отварная с маслом (р.9-2004, Пермь)	60	0,9	3,0	4,1	47	1,04
морковь - до 01.01 - 20%	80	64				
с 01.01 - 25%	85	64				
масло растительное	3	3				

ИЛИ

Нарезка из свежих огурцов с маслом (р.14/1 - 2011, Екатеринбург)	60	0,5	3,0	2,9	41	15,00
огурцы свежие парниковые	61	60				
или огурцы свежие грунтовые	63	60				
масло растительное	3	3				
зелень свежая (петрушка или укроп)	2,7	2				

зелень свежая (петрушка или укроп)	2,7	2							
------------------------------------	-----	---	--	--	--	--	--	--	--

Суп - лапша домашняя на курином бульоне (р.148-2004)		180		2,7	4,1	8,1	80	0,29
мука пшеничная	13	13						
мука пшеничная на подпыл	0,9	0,9						
яйцо куриное	3,6	3,6						
вода питьевая	2,5	2,5						
соль йодированная	0,3	0,3						
масса лапши домашней	14	14						
или лапша промышленного производства	14	14						
морковь - до 01.01 - 20%	9	7						
с 01.01 - 25%	9,3	7						
лук репчатый	7	6						
масло сливочное	3	3						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Курица отварная (р.487-2004)								
курица потрошённая 1 категории (порционные кусочки с костью)	112	100						
или грудка куриная на кости (порционные кусочки с костью)	107	102						
лук репчатый	25	20						
ИЛИ								
Биточки рубленые из птицы (р.498-2004)								
курица потрошённая 1 категории (мякоть без кожи)	103	44						
или грудка куриная на кости	66	45						

Министерство образования Республики Беларусь
 Центрально-Республиканский институт
 профессионального образования
 филиал в г. Могилеве
 ОГРН 107/203065147
 ИЛИ грудка куриная на кости

01.11.-31.12. -30%	33	23							
01.01-29.02 - 35%	35	23							
01.03 - 40%	38	23							
капуста свежая белокочанная	43	34							
морковь до 01.01 - 20%	23	18							
с 01.01 - 25%	24	18							
лук репчатый	11	9							
масло растительное	2	2							
соус:		30							
мука пшеничная	1,3	1,3							
масло сливочное	1,8	1,8							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,2	1,2							
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	0,3	0,3							
морковь до 01.01 - 20%	7,5	6							
с 01.01 - 25%	8	6							
лук репчатый	1,8	1,5							
сахар	0,3	0,3							
вода питьевая	28	28							

ИЛИ

Автономное учреждение «**Вода**»
 «**Вода**»
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

Рагу овощное (р.77-2004, Пермь)		100	1,7	3,8	14,1	97	9,08
горошек зелёный консервированный	28	18					
или фасоль консервированная	30	18					
капуста свежая белокочанная	24	19					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	52	39					
01.11.-31.12. - 30%	56	39					
01.01-29.02 - 35%	60	39					
01.03 - 40%	65	39					
морковь до 01.01 - 20%	18	14					
с 01.01 - 25%	18,6	14					
лук репчатый	11	9					
масло растительное	2	2					
соус:		30					
мука пшеничная	1,3	1,3					
масло сливочное	1,8	1,8					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,2	1,2					
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	0,3	0,3					
морковь до 01.01 - 20%	7,5	6					
с 01.01 - 25%	8	6					
лук репчатый	1,8	1,5					

сахар	0,3	0,3							
вода питьевая	28	28							

ИЛИ

Рагу овощное (с кабачками) (р.77-2004, Пермь)		100	1,7	3,8	14,1	97	9,08
горошек зелёный консервированный	28	18					
или фасоль консервированная	30	18					
капуста свежая белокочанная	15	12					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30					
01.11.-31.12. -30%	43	30					
01.01-29.02 - 35%	46	30					
01.03 - 40%	50	30					
морковь до 01.01 - 20%	18	14					
с 01.01 - 25%	18,6	14					
кабачки	21	14					
лук репчатый	11	9					
масло растительное	2	2					
соус:		30					
мука пшеничная	1,3	1,3					
масло сливочное	1,8	1,8					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,2	1,2					

Автоматное учреждение "Тюменская область"
 ИНН 720308134

крупа манная	5	5												
или мука пшеничная	7	7												
яйцо куриное	3	3												
сахар	3	3												
сметана	5	5												
сухари пшеничные	3	3												
масло сливочное для смазки листа	1,5	1,5												
молоко стуженное с сахаром	20	20												
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % жирности (р.260-2001,Пермь)	158	150												0,80

ИЛИ

Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	155	150													
ИТОГО:															

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак							
Каша гречневая с маслом (р.311-2004)	18	18	425	8,0	9,6	44,0	0,91
	145	145	150	5,5	5,9	19,7	0,91
сахар	2	2					



соль йодированная	0,7		0,7									
масло сливочное	3		3									
Бутерброд с маслом (р.1-2004)				20/5		1,6	3,5	9,9	78			0,00
хлеб пшеничный	20		20									
масло сливочное	5		5									
Чай с сахаром (р.685-2004)				150		0,1	0,0	10,6	43			0,00
чай - заварка	0,5		0,5									
сахар	12		12									
Хлеб пшеничный				10		0,8	0,2	3,8	20			0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный				10								
Второй завтрак						0,8	0,2	15,8	68			4,0
Сок фруктовый или овощной	100		100			0,8	0,2	15,8	68			4,00
Обед				550		18,3	14,8	63,6	463			9,03
Салат из редьки и моркови (р. 32-2004)				60		0,6	3	3,3	43			12,30
редька	41		29									
морковь - до 01.01 - 20%	36		29									
с 01.01 - 25%	39		29									
лимон для сока	10		4									
сахар	1		1									
масло растительное	3		3									

ИЛИ

ИЛИ

Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) (р.244-2006, Москва)

92	60	60	2,9	0,1	4,7	32	5,25
----	----	----	-----	-----	-----	----	------

ИЛИ

Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006, Москва)

20,4	20	60	0,5	3,0	1,8	36	8,60
24	20						
36	35						
37	35						
6	5						
6,3	5						
7	5						
3	3						

ИЛИ

Свекла отварная с маслом растительным (р.56-2006, Москва)

79	63	60	0,9	3,0	4,5	49	1,27
84	63						
3	3						

ИЛИ

Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)

59	58	60	0,6	3,1	2,3	40	15,00
68	58						

Автономное учреждение «Министерство
 «Центр по контролю качества продукции
 ОГРН 1017203208134
 ИНН 7203208134

или фарш промышленного производства	58	58							
-------------------------------------	----	----	--	--	--	--	--	--	--

вода питьевая	5	5							
чеснок	0,4	0,3							
яйцо куриное	2,5	2,5							
сухари пшеничные	5	5							
масло растительное	2	2							

ИЛИ

Котлета запеченная (р.358-1996)																				
котлета промышленного производства, полуфабрикат замороженный	100	100																		
масло растительное	2	2																		
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)																				
макаронные изделия	41	41																		
масло сливочное	3	3																		
Кисель из концентрата + витамин "С" (р.233 - 2004, Пермь)																				
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	15	15																		
в том числе мука картофельная (крахмал)	5	5																		
сахар	3	3																		

ИЛИ

Кисель из свежих ягод (р.640-2004)																				
кисель из свежих ягод	15,8	12																		
или смородина свежемороженая	16,7	12																		
или смородина свежемороженая	15,3	12																		

Автономное учреждение Пермской области
«Центр технического сервиса»
ОГРН 1077203065147
или брусника свежемороженая

или Мучное или булочное изделие промышленного производства в ассортименте		80												
Мучное изделие промышленного производства (р.500-2004, Пермь)		100	100	4,1	3,3	6,6	73	0,00						
ИТОГО:				37,9	32,1	148,4	1036	14,9						
5 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамин, мг							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал						
Завтрак														
Омлет натуральный (р.340-2004)			445	16,8	15,7	31,9	336	5,12						
			100	9,3	9,2	1,4	126	0,10						
яйцо куриное	76	76												
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	29	29												
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3												
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) (р.244-2006, Москва)	31	20	20	1,0	0,0	1,6	11	1,75						
ИЛИ														
Горошек зеленый свежемороженый отварной (р.523-2004)	22	20	20	1	0,05	1,6	11	1,75						
ИЛИ														
Кукуруза консервированная (после термической обработки) (244-2006, Москва)	33	20	20	0,5	0,1	2,3	12	1,00						
или Огурцы свежие парниковые	20,4	20	20											
или Огурцы свежие грунтовые	21	20	20											
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			24	2,0	4,0	7,5	74	0,00						
<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> Автономное учреждение Тюменской области «Центр технологического хлеба» филиальный ОГРН 1077203065147 ИНН 7203208134 сыр </div>														
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			180	3,0	2,3	17,5	103	0,52						

капуста свежая белокочанная		18	14	18	14	18	14	18	14
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		72	54						
01.11.-31.12. - 30%		77	54						
01.01.-29.02 - 35%		83	54						
01.03 - 40%		90	54						
морковь - до 01.01 - 20%		8,8	7						
с 01.01 - 25%		9,3	7						
лук репчатый		8	7						
огурцы соленые		20	11						
масло сливочное		3	3						
сметана		5	5						
зелень сушеная (петрушка или укроп)		0,1	0,1						
Гуляш (р.437-2004)				70	10,2	9,3	2,3	134	0,16
говядина 1 категории		63	47						
или говядина полуфабрикат		55	47						
или гуляш полуфабрикат		47	47						
масса готового мяса			30						
масло растительное		4	4						
лук репчатый		12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		5	5						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		1,3	1,3						

мука пшеничная	2	2																	
Картофельное пюре с морковью (р.217-2001, Пермь)																			
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	120	90																	
01.11.-31.12. -30%	129	90																	
01.01-29.02 - 35%	139	90																	
01.03 - 40%	150	90																	
морковь - до 01.01 - 20%	45	36																	
с 01.01 - 25%	48	36																	
молоко питьевое	18	18																	
масло сливочное	3,5	3,5																	
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)																			
курага	15	15																	
сахар	5	5																	
Хлеб пшеничный																			
или Хлеб пшеничный витаминизированный																			
Хлеб ржаной																			
Полдник																			
Булочка сдобная (ТТК)																			
мука пшеничная	29	29																	
сахар	6	6																	
молоко питьевое	13	13																	
Итого:																			
130																			
2,5																			
3,5																			
14,8																			
101																			
7,1																			
120																			
0,5																			
0,0																			
9,9																			
40																			
9,17																			
15																			
1,2																			
0,2																			
5,7																			
29																			
0,00																			
15																			
2,0																			
0,3																			
10,0																			
53																			
0,00																			
30																			
3,3																			
4,5																			
36,4																			
198																			
1,90																			
50																			
3,2																			
4,5																			
26,3																			
158																			
0,00																			

или огурцы свежие парниковые	15,3	15																		
------------------------------	------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

или огурцы свежие грунтовые	16	15																		
масло растительное	2	2																		

ИЛИ

Нарезка из свежих помидоров и огурцов (№20-2004)																				
помидоры свежие парниковые	20	20																		
или помидоры свежие грунтовые	24	20																		
огурцы свежие парниковые	20	20																		
или огурцы свежие грунтовые	21	20																		
масло растительное на полив при подаче	2	2																		
зелень свежая (петрушка или укроп)	2,7	2																		

ИЛИ

Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) (р.244-2006, Москва)																				
Суп из овощей со сметаной (р.135-2004)																				
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	48	36																		
01.11.-31.12. - 30%	51	36																		
01.01-29.02 - 35%	55	36																		
01.03 - 40%	60	36																		
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	62	40																		
01.11.-31.12. - 30%	62	40																		
01.01-29.02 - 35%	62	40																		
01.03 - 40%	62	40																		
лук репчатый	11	9																		

Автономное учреждение культуры города Москвы
 «Центр Технологического Контроля»
 ОГРН 1077203065901.01 - 25%
 ИНН 7203208134

капуста свежая белокочанная	25	20										
горошек зелёный консервированный	15	10										
масло сливочное	3	3										
сметана	5	5										
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1										
Плов из говядины (р.443-2004)		160	11,9	8,4	25,4	225	0,22					
говядина полуфабрикат	55	47										
или говядина 1 категории	64	47										
или гуляш полуфабрикат	47	47										
масло растительное	5	5										
масса готового мяса		30										
крупа рисовая	34	34										
морковь - до 01.01 - 20%	38	30										
с 01.01 - 25%	40	30										
лук репчатый	14	12										

ИЛИ

Печень, тушенная в соусе (р.439-2004)		70	9,5	3,1	136	3,3
печень говяжья	69	57				
мука пшеничная	3	3				
масса полуфабриката		59				
масло растительное	4	4				

Масса тушеной печени

Соус сметанный с томатом и луком (р.602-2004)

сметана	5									40
масло сливочное	1,5									30
мука пшеничная	1,5									5
лук репчатый	9,5									1,5
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3									1,5
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	0,8									8
вода питьевая	20									3
										0,8
										20

Рис припущенный (р.512-2004)

крупа рисовая	35									100	2,1	1,9	16,0	90	0,37
вода питьевая	73,5														
масло сливочное	3														

Компот из ягод + Витамин "С" (р.637-2004)

смородина черная замороженная	14,6									120	0,1	0,0	13,5	54	5,30
или клюква замороженная	15														
сахар	10														

ИЛИ
 Автономное учреждение Тюменской области
 «Центр технологического контроля»
 Витамин С (р.637-2004) 5147
 ИНН 7203208134

Компот из свежих плодов + Витамин "С" (р.637-2004)

яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	27,4									120	0,1	0,1	12,4	51	1,10
--	------	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	-----	-----	------	----	------

масло сливочное для смазки листа	2	2																	
----------------------------------	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

масса готовой ватрушки	80																		
молоко сгущенное с сахаром	20																		
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	155	150	1,6	2,9	2,4	42	1,00												
ИТОГО:			44,4	29,9	155,9	1052	15,5												

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			355	11,2	12,0	40,9	316	1,04
Каша сборная с маслом (ТТК)			150	5,0	5,2	15,9	130	0,26
крупя ячневая	8	8						
крупя пшеничная	8	8						
крупя кукурузная	8	8						
молоко питьевое	127	127						
сахар	2,5	2,5						
масло сливочное	3	3						

ИЛИ

Каша пшеничная с маслом (р.311-2004)	150	5,3	5,7	14,2	129	0,33
«Центр технологического контроля»						
ОГРН 1077203065147	23					
ИНН 7203208134						
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	135					

помидоры свежие парниковые	59	58			
----------------------------	----	----	--	--	--

или помидоры свежие грунтовые	60	60			
масло растительное на полив при подаче	3	3			
зелень свежая (петрушка или укроп)	2,7	2			

ИЛИ

Морковь отварная с маслом (р.9-2004, Пермь)		60							
морковь - до 01.01 - 20%	80	64							
с 01.01 - 25%	85	64							
масло растительное	3	3							

ИЛИ

Нарезка из свежих огурцов с маслом (р.14/1 - 2011, Екатеринбург)		60							
огурцы свежие парниковые	61	60							
или огурцы свежие грунтовые	63	60							
масло растительное	3	3							
зелень свежая (петрушка или укроп)	2,7	2							

"Бабушкин" суп с мясом со сметаной (ТТК)		150/10/5							
говядина 1 категории	22	16							
или говядина полуфабрикат	19	16							
или полуфабрикат гуляш	16	16							
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	47	35							
01.11 - 31.12 - 30%	50	35							
01.01-29.02 - 35%	54	35							

Автономная территориальная служба
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203055147
ИНН 7203208134

картофель - 01.09.-31.10. - 25%		133	100	100	1,9	2,3	14,5	86	4,00
01.11.-31.12. -30%		143	100						
01.01-29.02 - 35%		154	100						
01.03 - 40%		167	100						
масло сливочное		3	3						
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)									
сухофрукты		12	12	120	0,3	0,0	10,5	43	0,1
сахар		5	5						
Хлеб пшеничный									
или Хлеб пшеничный витаминизированный									
Хлеб ржаной									
				15	1,2	0,2	5,7	29	0,00
				15					
Полдник									
Пирожок с капустой (р.738-2004)									
масса теста			54	70	3,8	3,1	21,0	127	0,97
мука пшеничная		36	36	25	1,7	0,3	8,4	43	0,00
яйцо куриное		2	2	200	4,3	3,2	33,7	181	4,67
сахар		2	2						
масло сливочное		2	2						
соль йодированная		0,5	0,5						
дрожжи прессованные хлебопекарные		1	1						

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического развития»
ОГРН 1077203065147
ИНН 720320020

масса фарша	31	25	70	4,2	3,5	23,9	144	0,21
морковь - до 01.01 - 20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
сахар	0,4	0,4						
масло сливочное	1,1	1,1						
яйцо куриное для смазки изделия	1,2	1,2						
масло растительное для смазки листа	1	1						

ИЛИ

Шанежка с картофелем (р.296-2004, Пермь)	35	51	40	40	40
Масса дрожжевого теста:					
мука пшеничная	25				
сахар	1,2	1,2			
масло сливочное	1,1	1,1			
яйцо куриное	1,2	1,2			
соль йодированная	0,3	0,3			
дрожжи прессованные хлебопекарные	1,4	1,4			
или дрожжи сухие хлебопекарные	0,35	0,35			
молоко питьевое или вода питьевая	10	10			
Автономное «Центр технологического контроля» ОГРН картофеля 01.09.31.10.- 25% ИНН 7203208134 01.11.-31.12. -30%		51			
01.01-29.02 - 35%	62	40			

01.03 - 40%	67	40											
молоко питьевое	7	7											
яйцо куриное	2,3	2,3											
масло сливочное	1,2	1,2											
яйцо куриное для смазки изделия	0,8	0,8											
сметана для смазки изделий	2,2	2,2											
масло сливочное для смазки готовых изделий	1,1	1,1											
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3											
или Мучное или булочное изделие промышленного производства в ассортименте													
Сок	130	130			70				0,5	0,1	12,7	54	3,70
ИТОГО:								41,9	35,0	142,0	1051	20,4	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			354	11,2	12,8	46,0	344	1,20
Каша кукурузно-пшеничная жидкая с маслом (р.265-2013, Пермь)			150	6,2	6,5	21,0	167	0,68
молоко питьевое	135	135						
крупа кукурузная	15	15						
крупа пшено	8	8						
сахар	2,5	2,5						
соль йодированная	0,8	0,8						

Суп "Волна" с мясом (ТТК)		180//10	4,2	4,9	8,2	94	1,60	
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
или полуфабрикат гуляш	16	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
морковь - до 01.01 - 20%	15	12						
с 01.01 - 25%	17	12						
лук репчатый	14	12						
масло сливочное	3	3						
яйцо куриное	10	10						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Биточки рубленые из птицы (р.498-2004)			60	7,4	7,0	8,4	126	0,43
курица потрошёная 1 категории (мякоть без кожи)	103	44						
или грудка куриная на кости	66	45						
или грудка куриная филе	47	45						
или фарш промышленного производства	44	44						
хлеб пшеничный	11	11						
яйцо куриное	4	4						

Хлеб ржаной		30	2,0	0,3	10,0	53	0,0
Полдник		200	2,8	5,3	37,6	209	0,07
Булочка российская №775-2004		50	2,7	5,3	27,0	167	0,1
	мука пшеничная	28	28				
	мука пшеничная на подпыл	0,8	0,8				
	сахар	8	8				
	сахар (для отделки)	1,7	1,7				
	вода или молоко питьевое	14	14				
	масло сливочное	4	4				
	яйцо куриное	1,7	1,7				
	яйцо куриное для смазки изделия	1,3	1,3				
	соль йодированная	0,3	0,3				
	дрожжи прессованные хлебопекарные	0,9	0,9				
	или дрожжи сухие хлебопекарные	0,2	0,2				
	ванилин	0,02	0,02				
	масло растительное	0,2	0,2				
или Булочное изделие промышленного производства в ассортименте		50					
Чай с сахаром (р.685-2004)		150	0,1	0,0	10,6	43	0,00
	чай - заварка	0,5	0,5				
	сахар	12	12				
ИТОГО:			32,3	36,0	162,8	1105	26,5

Автономное учреждение Тамбовской области
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065142
 ИНН 7203208134

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Каша пшениная жидкая (р.311-2004)			435	10,2	8,4	50,4	318	1,76
			150	6,2	6,6	19,7	163	0,68
	18	18						
крупя пшено								
	140	140						
молоко питьевое								
	2,5	2,5						
сахар								
	0,8	0,8						
соль йодированная								
	3	3						
масло сливочное								
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/15	1,2	0,2	17,8	78	0,41
	20	20						
хлеб пшеничный								
	15,2	15						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)								
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			150	2,8	1,6	12,9	77	0,67
	0,5	0,5						
чай - заварка								
	60	60						
молоко питьевое								
	10	10						
сахар								
Второй завтрак				0,8	0,2	15,8	68	4,0
	100	100						
сок фруктовый или овощной								
				0,8	0,2	15,8	68	4,00
	550			19,7	16,2	60,8	468	18,86
Обед								

Морковь отварная с маслом (р.9-2004, Пермь)

морковь - до 01.01 - 20%	80	64	60	0,9	3,0	4,1	47	1,04
с 01.01 - 25%	85	64						
масло растительное	3	3						

ИЛИ

Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)

помидоры свежие парниковые	61	60	60	0,6	3,1	2,3	40	15,00
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка или укроп)	2,7	2						

ИЛИ

Нарезка из свежих огурцов с маслом (р.14/1 - 2011, Екатеринбург)

огурцы свежие парниковые	61	60	60	0,5	3,0	2,9	41	15,00
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка или укроп)	2,7	2						

Свекольник со сметаной (р.34-2004, Пермь)

свекла - до 01.01 - 20%	58	46	180/5	1,8	2,9	11,6	80	5,16
с 01.01 - 25%	61	46						

Автоматическое учреждение «Пермский государственный контрольный центр»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

картофель - 01.09.-31.10. - 25%	43	32							
01.11.-31.12. -30%	46	32							
01.01-29.02 - 35%	49	32							
01.03 - 40%	53	32							
морковь - до 01.01 - 20%	8,8	7							
с 01.01 - 25%	9	7							
лук репчатый	10	8							
масло сливочное	3	3							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,8	1,8							
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	0,5	0,5							
сметана	5	5							
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1							
Жаркое по - Домашнему (р.436-2004)	185	12,9	9,7	17,6	209	3,49			
говядина 1 категории	74	63							
или говядина полуфабрикат	86	63							
или гуляш полуфабрикат	86	63							
масса готового мяса		40							
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	160	120							
01.11.-31.12. -30%	172	120							
01.01-29.02 - 35%	185	120							

01.01-29.02 - 35%	185	120	01.03 - 40%	200	120																
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)																					
лук репчатый	12	10																			
масло растительное	3,5	3,5																			
морковь - до 01.01 - 20%	38	30																			
с 01.01 - 25%	40	30																			
курага	15	15																			
сахар	5	5																			
Хлеб пшеничный																					
или Хлеб пшеничный витаминизированный																					
Хлеб ржаной																					
Полдник																					
Суфле творожное с молоком сгущенным или джемом (повидлом) (р.365-2004)																					
творог	60	59																			
сметана	5	5																			
яйцо куриное	4	4																			
сахар	4	4																			
мука пшеничная	6	6																			
молоко питьевое	11	11																			
масло сливочное для смазки листа	0,7	0,7																			
масса готового суфле		80																			

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 10772030
ИНН 7203208134

молоко сгущенное с сахаром	20	20											
или джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20	20											
ИЛИ													
Пудинг творожный запеченный, молоком сгущенным или джемом (повидлом) (р.19/5-2011, Екатеринбург)													
творог	59	57											
крупа манная	6	6											
или мука пшеничная	7	7											
молоко питьевое	23	23											
сахар	6	6											
соль йодированная	0,14	0,14											
яйцо	6	6											
сухари пшеничные	1,1	1,1											
сметана	3	3											
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3											
молоко сгущенное с сахаром	20	20											
или джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20	20											
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001, Пермь)	158	150	150	40,0	31,8	145,1	73	0,80					
ИТОГО:				40,0	31,8	145,1	1027	25,5					

ИТОГО:

10 АППЕТИ

Наименование блюда	Брутто, г		Нетто, г		Химический состав					Витамины, мг
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С				
Завтрак										
Каша рисовая с маслом (р.311-2004)	363	9,00	13,15	45,10	334,5	30,85				
крупа рисовая	18		18							
молоко питьевое	145		145							
сахар	2,5		2,5							
соль йодированная	0,9		0,9							
масло сливочное	3		3							
Бутерброд с сыром и маслом (р.1,3-2004)	20/8/5	2,8	7,1	8,9	111	0,10				
хлеб пшеничный	20		20							
масло сливочное	5		5							
сыр	8,5		8							
Чай с лимоном (р.686-2004)	180	0,1	0,0	12,1	49	2,00				
чай - заварка	0,5		0,5							
сахар	12		12							
ЛИМОН	6		5							
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,2	3,8	20	0,00				
или Хлеб пшеничный витаминизированный	10									
Второй завтрак		0,9	0,3	15,3	68	6,0				

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)		120	0,9	0,3	15,3	68	6,0
Обед		550	23	15	58	452	16,9
Винегрет овощной (р.71-2004)		60	0,8	3,0	4,3	47	2,35
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	17	13					
01.11.-31.12. -30%	19	13					
01.01-29.02 - 35%	20	13					
01.03 - 40%	22	13					
свекла - до 01.01 - 20%	19	15					
с 01.01 - 25%	20	15					
морковь - до 01.01 - 20%	15	12					
с 01.01 - 25%	16	12					
огурцы соленые без уксуса	25	14					
или капуста квашеная промышленного производства	20	14					
лук репчатый	9,5	8					
или лук зеленый	10	8					
масло растительное	3	3					
ИЛИ							
Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с зеленью (р. 70,71-2006, Москва)		60/2	0,6	0,0	2,3	12	15,00
перец свежий	80	60					
или огурцы свежие парниковые	61	60					
или огурцы свежие грунтовые	63	60					

Кисель из свежих ягод (р.640-2004)		120	0,1	0,0	10,4	42	0,70
клюква свежемороженая	15,8	12					
или брусника свежемороженая	16,7	12					
или смородина свежемороженая	15,3	12					
сахар	8	8					
мука картофельная (крахмал)	5	5					
Хлеб ржаной		30	2,0	0,3	10,0	51	0,0
Полдник		200	3,9	4,05	39,6	210	4,3
Мучное изделие промышленного производства (печенье сдобное или затяжное, вафли, баранки, булочки, пряники и т.д.)	50	50	3,3	3,9	25,0	148	0,00
или Булочное изделие промышленного производства в ассортименте		50					
Сок	150	150	0,6	0,2	14,6	62	4,30
ИТОГО:			36,3	32,1	157,7	1064	58,1
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			387	342	1480	10529	265
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г			39	34	148	1053	27
СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ			155	307	592	1054	
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ в МЕНЮ ЗА ПЕРИОД в % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ (1050 ккал)			15	30	56		
Норма, % СанПин 2.4.1.3049-13			12-15	30-32	55-58		

«Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

ТТК- Технико-технологическая карта