



125  
 Руководитель МБДОУ  
 Иркутская область  
 Иркутский сад  
 № 125  
 2024

Утверждаю:  
 Директор МБДОУ "Комбинат питания"  
 А.А. Прокина  
 "31" декабря 2024



Ежедневное меню приготавливаемых блюд (5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
 (с 12-ти часовым пребыванием)

День: 1  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	150	3,245	5,58	15,18	123,92	№54-16к -2020 Новосибирск
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Какао с молоком	180	2,7	4,22	8,2	81,58	№54-7гн, Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>7,845</b>	<b>10,5</b>	<b>34,75</b>	<b>264,88</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	19,2	76,8	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>	<b>76,8</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№71 Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	160	1,32	3,96	5,40	62,52	№88, Москва 2017
Картофельное пюре с морковью	120	4,32	5,4	9,05	102,08	№ 340, Москва 2016
Голубцы ленивые с соусом томатным	50/20	2,91	4,27	10,78	93,19	ТТК№2065, №366 Москва 2016
Кисель из ягод	150	0,01	0	18,85	75,44	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>570</b>	<b>10,47</b>	<b>14,10</b>	<b>60,99</b>	<b>412,74</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат "Витаминка"	30	0,57	0,57	1,54	13,57	ТТК №2134
Плов из птицы	150	5,4	8,66	31,63	226,06	№321, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№ 721
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
Фрукты свежие (Банан)	95	1,26	1,28	20,28	97,68	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>495</b>	<b>9,65</b>	<b>12,93</b>	<b>70,43</b>	<b>436,69</b>	
<b>Ужин</b>						
Булочка Российская в ассортименте	50	0,82	2,56	18,65	100,92	Пром. выпуск
Кефир	150	4,35	3,75	8,00	83,15	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,17</b>	<b>6,31</b>	<b>26,65</b>	<b>184,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>33,14</b>	<b>43,84</b>	<b>212,02</b>	<b>1375,18</b>	

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	80	1,76	1,52	4,74	39,68	№120, Москва 2017
Сырники из творога с повидлом	60/10	5,18	1,2	19,89	111,08	ТТК№ 907
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№ 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>11,02</b>	<b>5,36</b>	<b>39,62</b>	<b>250,8</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,63	3,75	3,15	60,87	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,63</b>	<b>3,75</b>	<b>3,15</b>	<b>60,87</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Зайчик"	40	1,33	4,27	7,67	74,43	ТТК№ 3-07
Свекольник со сметаной	160	1,44	4,00	6,80	68,96	№34, Пермь 2001
Биточки рыбные с овощами запеченные	60	2,25	5,90	10,18	102,82	№275, Москва 2016
Картофель отварной	110	2,13	3,15	18,33	110,19	№310, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,15	0,71	17,10	75,35	ТТК №2097
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>9,00</b>	<b>18,47</b>	<b>76,42</b>	<b>507,865</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные соленые (огурец)	30	0,19	0,03	0,54	3,19	Пром.выпуск
Каша гречневая вязкая	110	3,36	3,67	15,04	106,63	№303, Москва 2017
Котлеты, биточки, шницели	50	6,18	5,13	7,63	101,41	№268, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366, Москва 2016
Компот из облепихи	150	0,15	0,08	5,5	23,32	№54-9хн, Новосибирск 2020
Фрукты свежие (Банан)	95	1,26	1,28	20,28	97,68	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>475</b>	<b>11,49</b>	<b>11,3</b>	<b>57,27</b>	<b>376,74</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье сахарное	20	1,47	1,93	10,20	64,05	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	<b>5,97</b>	<b>5,68</b>	<b>16,2</b>	<b>139,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>41,11</b>	<b>44,555</b>	<b>192,66</b>	<b>1336,075</b>	

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	130	8,37	16,71	2,34	193,23	№210, Москва 2017
Бутерброд сырный	35	4,5	3,36	11,37	93,72	ТТК№2160
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Чай с лимоном	180	0,27	0	6,03	25,2	№54-бгн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>13,18</b>	<b>23,7</b>	<b>19,8</b>	<b>345,22</b>	№ 54-Згн Новосибирск2020
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	19,2	76,8	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>	<b>76,8</b>	
<b>Обед</b>					0	
Кукуруза с яйцом и луком	40	1,87	5,22	2,53	64,58	№85,Москва 2004
Суп картофельный с клёцками	150	1,5	3,3	7,44	65,46	№113,114, Москва 2017
Котлета "Нежная"	50	9,24	2,24	5,79	80,28	ТТК№490
Рагу из овощей	110	6,57	3,71	15,7	122,47	№224, Москва 2004
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ТТК №2140
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>19,95</b>	<b>15,18</b>	<b>59,3</b>	<b>453,62</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из моркови	30	0,33	3,03	2,73	39,51	№7, Пермь 2013
Пудинг из творога с соусом "Шоколадным"	110/20	11,84	10,08	31,59	264,44	ТТК№2159, 2162
Чай без сахара	180	0,04	0,04	0	0,52	№411, Москва 2016
Фрукты свежие (Яблоко)	95	0,4	0,4	10,83	48,52	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>455</b>	<b>14,19</b>	<b>13,75</b>	<b>54,81</b>	<b>399,75</b>	
<b>Ужин</b>						
Булочка Российская в ассортименте	50	0,82	2,86	18,65	103,62	Пром.выпуск
Кефир	150	4,35	3,75	8,00	83,15	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,17</b>	<b>6,61</b>	<b>26,65</b>	<b>186,77</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>52,49</b>	<b>59,24</b>	<b>179,76</b>	<b>1462,16</b>	

День:4

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150	4,00	6,75	15,43	138,45	№174,Москва 2017
Батон нарезной	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№ 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8,08</b>	<b>9,39</b>	<b>30,42</b>	<b>238,49</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,63	3,75	3,15	60,87	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,63</b>	<b>3,75</b>	<b>3,15</b>	<b>60,87</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,3	37,63	№46,Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,17	16,26	106,73	№101,Москва 2017
Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0,13	8	37,17	№123,Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	50	6,18	5,13	7,63	101,41	№268,Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366 Москва 2016
Макароны отварные с овощами	110	3,27	5,06	18,49	132,58	№54-2г,Новосибирск 2020г.
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	17,03	69,92	№54-7 хн Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>17,46</b>	<b>17,37</b>	<b>93,48</b>	<b>600,09</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	№71 Москва 2017
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150	15,00	6,92	29,50	234,41	№392, Москва 2017
Кисель из ягод	150	0,01	0,00	18,85	75,44	№350, Москва 2017
Фрукты свежие (Апельсин)	95	0,95	0,19	9,12	41,99	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>455</b>	<b>16,47</b>	<b>7,53</b>	<b>68,63</b>	<b>408,17</b>	
<b>Ужин</b>						
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	150	4,5	3,75	6	75,75	№419, Москва 2016
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	<b>6,64</b>	<b>3,99</b>	<b>20,24</b>	<b>143,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>52,275</b>	<b>42,03</b>	<b>215,92</b>	<b>1451,05</b>	

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы	80	3,87	3,88	9,72	89,26	№181,Москва 2017
Сырники из творога с повидлом	60/10	5,18	1,20	19,89	111,08	ТТК№ 907
Батон нарезной	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№ 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>13,13</b>	<b>7,72</b>	<b>44,60</b>	<b>300,38</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	19,2	76,8	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>	<b>76,8</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Рыжик"	40	0,83	1,51	4,7	35,71	ТТК №2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	160	1,12	3,12	6,96	60,4	№82,Москва 2016
Овощи тушеные с мясом отварным	150	5,92	6,83	24,17	181,83	№301, Москва 2006
Компот из облепихи	150	0,15	0,08	5,5	23,32	№54-9хн, Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>9,72</b>	<b>11,98</b>	<b>57,67</b>	<b>377,38</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,2	№21,Москва 2016
Пюре картофельное	110	2,1	3,28	14,87	97,4	№339 Москва 2016
Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5,85	2,97	4,69	68,89	№299, Москва 2017
Компот из изюма	150	0,3	0,08	13,8	57,12	54-6хн ,Новосибирск 2020
Фрукты свежие (Банан)	95	1,26	1,28	20,28	97,68	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>475</b>	<b>10,11</b>	<b>9,49</b>	<b>66,37</b>	<b>391,33</b>	
<b>Ужин</b>						
Мармелад	20	0	0	16,97	67,88	Пром.выпуск
Чай без сахара	150	0,03	0,03	0	0,39	№684, Москва 2004
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>16,97</b>	<b>68,27</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>32,985</b>	<b>29,22</b>	<b>204,81</b>	<b>1214,16</b>	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,93	4,90	9,27	100,88	№54-1к Новосибирск 2020
Батон нарезной	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	7,99	73,99	№54-6гн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10,25</b>	<b>8,75</b>	<b>28,63</b>	<b>234,25</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,05	3,75	6,3	75,15	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,05</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>75,15</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	40	1,87	3,8	2,87	53,16	№ 32,Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	160	1,32	3,96	5,56	63,16	№88,Москва 2017
Рагу из свинины	150	10	25,75	14,75	330,75	№263, Москва 2017
Компот из облепихи	150	0,15	0,08	5,5	23,32	№54-9хн, Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>15,04</b>	<b>34,03</b>	<b>45,02</b>	<b>546,51</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,52	№576,Москва 2004
Биточки рубленые из птицы	50	8,03	4,53	4,40	90,49	№323,Москва 2016
Соус белый с овощами	20	1,77	2,47	2,6	39,71	№450, Пермь 2013
Каша вязкая перловая	120	2,42	3,33	17,09	108,01	№303, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,19	0,81	20,52	90,13	ТТК №2097
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>14,39</b>	<b>11,62</b>	<b>61,71</b>	<b>408,98</b>	
<b>Ужин</b>						
Булочка Российская в ассортименте	50	0,82	2,86	18,65	103,62	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,32</b>	<b>6,61</b>	<b>24,65</b>	<b>179,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,045</b>	<b>64,76</b>	<b>166,31</b>	<b>1444,26</b>	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,2	2,95	6,57	61,63	№120, Москва 2017
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№ 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>6,28</b>	<b>5,59</b>	<b>21,56</b>	<b>161,67</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	19,2	76,8	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>	<b>76,8</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Витаминка"	30	0,57	0,57	1,54	13,57	ТТК №2134
Суп с макаронными изделиями и картофелем	160	1,64	1,76	10,04	62,56	№112, Москва 2017
Тефтели рыбные тушеные	60	1,5	0,86	12,23	62,66	№277, Москва 2016
Рис отварной	110	2,64	3,93	26,9	153,53	№304, Москва 2017
Соус молочный	20	0	2	2	26	№328, Москва 2017
Кисель из ягод	150	0,01	0	18,85	75,44	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>8,12</b>	<b>9,68</b>	<b>91,24</b>	<b>484,56</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Яйца вареные	30	3,81	3,45	0,21	47,13	№209, Москва 2017
Пудинг из творога с соусом "Шоколадным "	110/20	11,84	10,08	31,59	264,44	ТТК№2159, 2162
Чай без сахара	180	0,04	0,04	0	0,52	№684, Москва 2004
Фрукты свежие (Банан)	95	1,26	1,28	20,28	97,68	Пром.выпуск
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>460</b>	<b>18,85</b>	<b>15,55</b>	<b>63,45</b>	<b>469,15</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье овсяное	30	1,39	2,57	15,45	90,49	Пром.выпуск
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	15,15	60,6	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>180</b>	<b>1,39</b>	<b>2,57</b>	<b>30,6</b>	<b>151,09</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>34,64</b>	<b>33,39</b>	<b>226,05</b>	<b>1343,27</b>	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	130	8,37	16,71	2,34	193,23	№210, Москва 2017
Сыр (порциями)	15	3,90	3,99		51,51	№15, Москва 2017
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Батон нарезной	20	1,52	0,56	10,00	51,12	Пром.выпуск
Какао с молоком	180	2,7	4,22	8,2	81,58	№54-7гн, Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>16,53</b>	<b>29,11</b>	<b>20,6</b>	<b>410,51</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,63	3,75	3,15	60,87	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,63</b>	<b>3,75</b>	<b>3,15</b>	<b>60,87</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Рыжик"	40	0,83	1,51	4,7	35,71	ТТК №2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,05	2,93	6,53	56,69	№82, Москва 2016
Гуляш (свинина)	60	4,88	9,39	16,46	169,87	№260, Москва 2017
Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,1	18,33	117,38	№309, Москва 2017
Компот из облепихи	150	0,15	0,08	5,5	23,32	№54-9хн, Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>12,65</b>	<b>17,45</b>	<b>67,86</b>	<b>479,09</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из белокачанной капусты с огурцом	40	0,55	2,00	1,44	25,96	ТТК№2133
Тефтели мясные с рисом (ёжики)	50	5,00	7,00	18,71	157,84	№390, Пермь 2013
Запеканка овощная	110	3,38	4,76	22,93	148,08	№169, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,00	17,03	69,92	№54-7 хн Новосибирск 2020
Фрукты свежие (Яблоко)	95	0,4	0,4	10,83	48,52	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>465</b>	<b>9,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,62</b>	<b>479,68</b>	
<b>Ужин</b>						
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	Пром.выпуск
Чай без сахара	150	0,03	0,03	0	0,39	№684, Москва 2004
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	<b>2,17</b>	<b>0,27</b>	<b>14,24</b>	<b>68,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,88</b>	<b>64,98</b>	<b>183,47</b>	<b>1498,22</b>	



День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Сырники из творога с повидлом	60/10	5,18	1,2	19,89	111,08	ТТК№ 907
Каша вязкая молочная пшенная	80	1,64	2,56	12,27	78,68	№173,Москва 2017
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,70	№54-бгн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10,07</b>	<b>5,72</b>	<b>51,27</b>	<b>296,84</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	19,2	76,8	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>	<b>76,8</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,3	37,63	№46,Москва 2016
Суп с рыбными консервами	150	2,18	5,58	11,6	105,34	№95,Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	50	6,18	5,13	7,63	101,41	№268, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366 Москва 2016
Пюре картофельное	120	2,29	3,58	16,22	106,26	№339,Москва 2016
Компот из изюма	180	0,36	0,09	16,56	68,49	54-бхн ,Новосибирск-2020
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>11,97</b>	<b>18,08</b>	<b>66,93</b>	<b>478,32</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№71 Москва 2017
Плов из птицы (бройлер-цыплянок)	150	5,4	8,66	31,63	226,06	№321, Москва 2016
Компот из компотной смеси	160	0,56	0,24	15,44	66,16	ТТК №2140
Фрукты свежие (Банан)	95	1,26	1,28	20,28	97,68	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>455</b>	<b>9,01</b>	<b>10,41</b>	<b>77,58</b>	<b>440,05</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье сахарное	20	1,47	1,93	10,20	64,05	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	<b>5,97</b>	<b>5,68</b>	<b>16,20</b>	<b>139,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>37,02</b>	<b>39,89</b>	<b>231,18</b>	<b>1431,81</b>	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Вареники с творогом	150	12,60	4,56	25,19	192,20	ТТК №825
Батон нарезной	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	7,99	73,99	№54-бгн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>17,92</b>	<b>8,41</b>	<b>44,55</b>	<b>325,57</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,63	3,75	3,15	60,87	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,63</b>	<b>3,75</b>	<b>3,15</b>	<b>60,87</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	30	0,33	3,03	2,73	39,51	№7, Пермь 2013
Суп картофельный с фрикадельками	150	3,33	4,18	12,75	101,94	№149, Пермь 2001
Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	2,8	7,5	19,85	158,1	№338, Пермь 2013
Овощи припущенные	110	2,03	3,66	13,2	93,86	№210, Москва 2004
Кисель из ягод	180	0,01	0	24,3	97,24	№350, Москва 2017
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>8,68</b>	<b>18,73</b>	<b>82,85</b>	<b>534,69</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,2	№21,Москва 2016
Печень, тушенная в сметанном соусе	60	3,84	5,26	6,03	86,82	ТТК №2138
Макароны отварные с овощами	110	3,27	5,06	18,49	132,58	№54-2г,Новосибирск 2020г.
Чай с молоком без сахара	150	1,82	1,62	3,02	33,94	ТТК№ 721
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Фрукты свежие (Яблоко)	95	0,4	0,4	10,83	48,52	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>465</b>	<b>11,33</b>	<b>14,06</b>	<b>50,74</b>	<b>374,82</b>	
<b>Ужин</b>						
Булочка Российская в ассортименте	50	0,82	2,86	18,65	103,62	Пром.выпуск
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	15,15	60,6	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>0,82</b>	<b>2,86</b>	<b>33,80</b>	<b>164,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,38</b>	<b>47,81</b>	<b>215,09</b>	<b>1460,17</b>	

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи**

	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, по приёмам пищи	Распределение в процентном отношении
Итого завтрак	282,9	20,20
Итого 2-й завтрак	70,3	5,0
Итого обед	488,6	34,90
Итого уплотненный полдник	418,5	29,90
Итого ужин	142,8	10,20
<b>ИТОГО</b>	<b>1400,00</b>	<b>100,21</b>

**Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)**

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 года	
	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки
белки (г/сут)	42	42
жиры (г/сут)	47	47
углеводы (г/сут)	203	203
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1400
витамин С(мг/сут)	45	45
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,8
витамин В2 (мг/сут)	0,9	0,9
витамин D	10	10
витамин А (рет.экв/сут)	450	450
кальций (мг/сут)	800	800
фосфор (мг/сут)	700	700
магний (мг/сут)	80	80
калий (мг/сут)	400	400
йод (мг/сут)	0,07	0,07
селен (мг/сут)	0,0015	0,0015
фтор (мг/сут)	1,4	1,4

**Распределение плодов и ягод свемороженных по дням основного меню**

Наименование	Выход, гр., нетто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Банан*	95	x	x			x		x		x	
Яблоко*	95			x					x		x
Апельсин*	95				x						
Смородина черная*	13,2		x								
Смородина черная*	18	x									
Черноплодная рябина*	18				x			x			
Черноплодная рябина*	21,6										x
Облепиха*	15		x			x	x		x		
Компотная смесь*	15			x							
Компотная смесь*	16									x	

\*Возможна замена на другой фрукт или ягоду.

**Распределение сыра голландского по дням основного меню**

Наименование	Выход, гр., нетто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сыр голландский			3,9	10			6,5		15		4,6

**Распределение кондитерских изделий по дням основного меню**

Наименование	Выход, гр.,нетто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мармелад						20					
Печенье овсяное								30			
Печенье сахарное			20							20	
Повидло			10			10				10	

\*Возможна замена на кондитерские изделия в ассортименте (мармелад, печенье сахарное, печенье овсяное, пряник,повидло)

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи**

Приём пищи	Завт рак <b>20%</b>	2-й Завт рак <b>5%</b>	Обе д <b>35%</b>	Упл. Пол дник <b>30%</b>	Ужи н <b>10%</b>
Норма суммарного объёма	<b>350</b>	<b>100</b>	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>150</b>
1 день	355	150	570	495	200
2 день	355	150	550	475	170
3 день	350	150	540	455	200
4 день	355	150	580	455	170
5 день	355	150	530	475	170
6 день	355	150	540	450	200
7 день	355	150	580	460	180
8 день	350	150	540	465	170
9 день	355	150	580	455	170
10 день	355	150	560	465	200

**При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием :**

Сборник рецептур рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва 2016 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2017 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания в общеобразовательных организациях, Новосибирск 2020 г.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания. Справочник. Москва 2012 г., Тутельян В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва 2004 г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь 2001г.

Единый сборник технологических, нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2018г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва 2004 г.