



125  
Иркутская область  
Иркутский сад  
№ 125  
09.09.2022 г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутск"

"31" августа 2022 г.



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

Возрастная категория: от 3 года до 7 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"	180	3,7	6,9	23,9	172,5	№54-16к -2020 Новосибирск
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	№54-7гн, Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>10,2</b>	<b>11,9</b>	<b>47,67</b>	<b>338,58</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	25,89	103,56	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,89</b>	<b>103,56</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	№71 Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,65	4,95	6,75	78,15	№68, Москва 2017
Картофельное пюре с морковью	150	5,4	6,75	12,75	133,35	№ 340, Москва 2016
Голубцы ленивые с соусом томатным	70/30	4,15	6,1	15,4	133,1	ТТК№2066, №366 Москва 2016
Кисель из ягод	200	0,01	0	27	108,04	№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>750</b>	<b>7,92</b>	<b>11,66</b>	<b>69,78</b>	<b>415,74</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат "Витаминка"	60	1,14	1,14	3,08	27,14	ТТК №2134
Плов из птицы	200	9,89	12,25	42,17	318,49	№321, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Хлебобулочное изделие (баранка)	50	4,5	0,65	17,9	95,45	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>540</b>	<b>18,14</b>	<b>16,56</b>	<b>77,2</b>	<b>530,4</b>	
<b>Ужин</b>						
Булочка сладкая в ассортименте	50	0,34	2,26	20,66	104,34	Пром.выпуск
Кефир	200	5,8	5	8	100,2	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>250</b>	<b>6,14</b>	<b>7,26</b>	<b>28,66</b>	<b>204,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,4</b>	<b>47,38</b>	<b>249,2</b>	<b>1592,82</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	130	2,86	2,47	9,33	70,99	№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	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>12,37</b>	<b>6,53</b>	<b>44,62</b>	<b>286,73</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	4,35	4,5	3,78	73,02	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4,35</b>	<b>4,5</b>	<b>3,78</b>	<b>73,02</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Зайчик"	50	1,67	5,33	9,58	92,97	ТТК№ 3-07
Свекольник со сметаной	200	1,8	5	8,5	86,2	№34,Пермь 2001
Биточки рыбные с овощами запеченные	80	3	7,86	13,57	137,02	№275, Москва 2016
Картофель отварной	150	2,9	4,32	25	150,48	№310, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,21	0,94	22,8	100,5	ТТК №2097
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>730</b>	<b>11,34</b>	<b>24,01</b>	<b>99,13</b>	<b>657,97</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные соленые (огурец)	50	0,32	0,05	0,9	5,33	Пром.выпуск
Каша гречневая вязкая	130	3,97	4,34	17,78	126,06	№303,Москва 2017
Котлеты, биточки, шницели	70	7,81	5,7	10,6	124,94	№268, Москва 2017
Соус томатный	30	0,35	1,3	2,4	22,7	№366, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0		18,6	74,4	№508,Пермь 2018
Фрукты свежие (Банан)	100	2,15	1,35	24,51	118,79	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>620</b>	<b>14,84</b>	<b>13,22</b>	<b>88,15</b>	<b>530,94</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье сахарное	20	1,47	1,93	10,2	64,05	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	200	6	5	8	101,0	№419, Москва 2016
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,47</b>	<b>6,93</b>	<b>18,2</b>	<b>165,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,37</b>	<b>55,19</b>	<b>253,88</b>	<b>1713,71</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	150	8,66	19,28	2,7	218,96	№210, Москва 2017
Бутерброд сырный	45	7,1	6,02	11,4	128,18	ТТК№2160
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,1	№54-6гн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>19,6</b>	<b>32,43</b>	<b>25,26</b>	<b>471,31</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	25,89	103,56	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,89</b>	<b>103,56</b>	
<b>Обед</b>						
Кукуруза с яйцом и луком	60	2,8	7,83	3,8	96,87	№85, Москва 2004
Суп картофельный с клецками	200	2	4,4	9,3	84,8	№113,114, Москва 2017
Котлета "Петушок"	70	11,34	6,3	6,1	126,46	ТТК№490
Рагу из овощей	130	7,76	4,38	18,56	144,7	№224, Москва 2004
Компот из компотной смеси	200	0,7	0,3	19,3	82,7	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>26,42</b>	<b>23,89</b>	<b>80,08</b>	<b>641,01</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	65,85	№7, Пермь 2013
Пудинг из творога с соусом "Шоколадным"	130/20	15,85	13,13	38,76	336,61	ТТК№2159,2162
Чай без сахара	200	0,05	0,05	0	0,65	№411, Москва 2016
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>19,22</b>	<b>18,93</b>	<b>69,2</b>	<b>524,05</b>	
<b>Ужин</b>						
Пряник глазированный	50	2,01	0,97	39,02	172,85	Пром.выпуск
Кефир	200	5,8	5	8	100,2	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>250</b>	<b>7,81</b>	<b>5,97</b>	<b>47,02</b>	<b>273,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>73,05</b>	<b>81,22</b>	<b>247,45</b>	<b>2012,98</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	180	3,8	8,3	35,4	231,5	№174, Москва 2017
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>8,13</b>	<b>11,16</b>	<b>50,8</b>	<b>336,16</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	4,35	4,5	3,78	73,02	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4,35</b>	<b>4,5</b>	<b>3,78</b>	<b>73,02</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,82	3,7	4,12	53,06	№46, Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,8	19,51	128,04	№101, Москва 2017
Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0,13	8	37,17	№123, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	70	7,81	5,7	10,6	124,94	№268, Москва 2017
Соус томатный	30	0,35	1,3	2,4	22,7	№366, Москва 2016
Макароны отварные с овощами	130	4,07	5,98	22,97	161,98	№54-2г, Новосибирск 2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	№54-7 хн Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>21,15</b>	<b>21,27</b>	<b>114,81</b>	<b>735,27</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	№71 Москва 2017
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	180	18,76	8,18	33,84	284,02	№392, Москва 2017
Кисель из ягод	200	0,01	0,00	27,00	108,04	№350, Москва 2017
Фрукты свежие (Апельсин)	100	1,00	0,2	9,60	44,20	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>560</b>	<b>20,50</b>	<b>8,84</b>	<b>82,36</b>	<b>491,00</b>	
<b>Ужин</b>						
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	Пром. выпуск
Молоко кипяченое	200	6	5	8	101,0	№419, Москва 2016
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>8,14</b>	<b>5,24</b>	<b>22,24</b>	<b>168,68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>62,27</b>	<b>51,01</b>	<b>273,99</b>	<b>1804,13</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	130	3,81	6,58	20,02	154,54	№181, 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	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>13,32</b>	<b>10,64</b>	<b>55,31</b>	<b>370,28</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	25,89	103,56	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,89</b>	<b>103,56</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Рыжик"	50	1,04	1,88	5,87	44,56	ТТК №2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	75,5	№82, Москва 2016
Овощи тушеные с мясом отварным	180	7,1	8,2	29	218,2	№301, Москва 2006
Компот из облепихи	200	0,2	0,1	7,4	31,3	№54-9хн, Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>12,29</b>	<b>14,74</b>	<b>75,48</b>	<b>483,74</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,51	43,7	№21, Москва 2016
Пюре картофельное	150	2,86	4,48	20,38	133,28	№339, Москва 2016
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	6,25	91,84	№299, Москва 2017
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	76,1	54-6хн, Новосибирск 2020
Фрукты свежие (Банан)	100	2,15	1,35	24,51	118,79	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>610</b>	<b>14,09</b>	<b>12,79</b>	<b>84,07</b>	<b>507,75</b>	
<b>Ужин</b>						
Мармелад	20	0	0	16,87	67,48	Пром.выпуск
Чай без сахара	200	0,05	0,05	0	0,65	№684, Москва 2004
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>16,87</b>	<b>68,13</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>39,75</b>	<b>38,22</b>	<b>257,62</b>	<b>1533,46</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	180	4,92	6,12	28,52	188,84	№54-1к Новосибирск 2020
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,1	№54-9гн, Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>10,62</b>	<b>10,32</b>	<b>50,99</b>	<b>339,32</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	4,86	4,5	7,56	90,18	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4,86</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>90,18</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	79,7	№32, Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	4,95	6,95	78,95	№88,Москва 2017
Рагу из свинины	180	12	30,9	17,7	396,9	№263, Москва 2017
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0	0	18,6	74,4	№508,Пермь 2018
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>690</b>	<b>18,21</b>	<b>42,11</b>	<b>67,23</b>	<b>720,75</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	№576,Москва 2004
Котлета "Петушок"	70	11,34	6,3	6,1	126,46	ТТК№490
Соус белый с овощами	30	2,66	3,7	3,9	59,54	№450, Пермь 2013
Каша вязкая перловая	150	3,02	4,16	21,36	134,96	№303, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,21	0,94	22,8	100,5	ТТК №2097
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Печенье сахарное	20	1,47	1,93	10,2	64,05	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>560</b>	<b>19,3</b>	<b>17,45</b>	<b>75,52</b>	<b>536,33</b>	
<b>Ужин</b>						
Булочка сладкая в ассортименте	50	0,34	2,26	20,66	104,34	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	200	6	5	8	101,00	№419, Москва 2016
<b>Итого за Ужин</b>	<b>250</b>	<b>6,34</b>	<b>7,26</b>	<b>28,66</b>	<b>205,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>59,33</b>	<b>81,64</b>	<b>229,96</b>	<b>1891,92</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	180	2,64	3,42	12,92	93,02	№120,Москва 2017
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>6,97</b>	<b>6,28</b>	<b>28,32</b>	<b>197,68</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	25,89	103,56	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,89</b>	<b>103,56</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Витаминка"	50	0,95	0,95	2,57	22,63	ТТК №2134
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,2	12,55	78,2	№112,Москва 2017
Тефтели рыбные тушеные	80	2	1,14	16,3	83,46	№277, Москва 2016
Рис отварной	130	3,12	4,65	31,79	181,49	№304,Москва 2017
Соус молочный	20	0	2	2	26	№328, Москва 2017
Кисель из ягод	200	0,01	0	27	108,04	№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>730</b>	<b>9,89</b>	<b>11,5</b>	<b>111,89</b>	<b>590,62</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,55	№209, Москва 2017
Пудинг из творога с соусом "Шоколадным"	130/20	15,85	13,13	38,76	336,61	ТТК№2159,2162
Чай без сахара	200	0,05	0,05	0	0,65	№684, Москва 2004
Фрукты свежие (Банан)	100	2,15	1,35	24,51	118,79	Пром.выпуск
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>525</b>	<b>26,3</b>	<b>20,98</b>	<b>74,99</b>	<b>593,98</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье овсяное	40	1,86	3,43	20,61	120,75	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
<b>Итого за Ужин</b>	<b>240</b>	<b>4,29</b>	<b>5,59</b>	<b>24,64</b>	<b>166,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,45</b>	<b>44,35</b>	<b>265,73</b>	<b>1651,87</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	150	8,66	19,28	2,7	218,96	№210, Москва 2017
Бутерброд сырный	45	7,1	6,02	11,4	128,18	ТТК№2160
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	№54-7гн, Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>20,4</b>	<b>33,23</b>	<b>26,56</b>	<b>486,91</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	4,35	4,5	3,78	73,02	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4,35</b>	<b>4,5</b>	<b>3,78</b>	<b>73,02</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Рыжик"	50	1,04	1,88	5,87	44,56	ТТК №2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	75,5	№82,Москва 2016
Гуляш (свинина)	80	6,51	12,52	24,81	237,96	№260, Москва 2017
Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,66	22,85	143,46	№309, Москва 2017
Компот из облепихи	200	0,2	0,1	7,4	31,3	№54-9хн, Новосибирск 2020
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>710</b>	<b>15,69</b>	<b>22,62</b>	<b>89,31</b>	<b>623,58</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из белокачанной капусты с огурцом	60	0,83	3	2,16	38,96	ТТК№2133
Тефтели мясные с рисом (ёжики)	70	7	9,8	26,2	221	№390, Пермь 2013
Запеканка овощная	130	4	5,62	33,25	199,58	№169, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	№54-7 хн Новосибирск 2020
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>590</b>	<b>13,01</b>	<b>19,18</b>	<b>105,73</b>	<b>647,58</b>	
<b>Ужин</b>						
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	Пром.выпуск
Кефир	200	5,8	5	8	100,2	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,94</b>	<b>5,24</b>	<b>22,24</b>	<b>167,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>61,39</b>	<b>84,77</b>	<b>247,62</b>	<b>1998,97</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	130	2,66	4,16	27	156,08	№173, Москва 2017
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	53	№54-бгн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>11,24</b>	<b>7,46</b>	<b>66,86</b>	<b>379,54</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	25,89	103,56	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,89</b>	<b>103,56</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,12	46,92	№46, Москва 2016
Суп с рыбными консервами	200	2,9	6,7	15,47	133,78	№95, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	70	7,81	5,7	10,6	124,94	№268, Москва 2017
Соус томатный	30	0,35	1,3	2,4	22,7	№366, Москва 2016
Пюре картофельное	150	2,86	4,48	20,38	133,28	№339, Москва 2016
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	76,1	54-бхн ,Новосибирск-2020
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>15,18</b>	<b>21,72</b>	<b>81,39</b>	<b>581,76</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	№71 Москва 2017
Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	180	8,9	11,03	37,95	286,67	№321, Москва 2016
Компот из компотной смеси	200	0,7	0,3	19,3	82,7	ТТК №2140
Фрукты свежие (Банан)	100	2,15	1,35	24,51	118,79	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>570</b>	<b>15,26</b>	<b>13,13</b>	<b>102,03</b>	<b>587,33</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье сахарное	20	1,47	1,93	10,2	64,05	Пром. выпуск
Молоко кипяченое	200	6	5	8	101,00	№419, Москва 2016
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,47</b>	<b>6,93</b>	<b>18,2</b>	<b>165,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,15</b>	<b>49,24</b>	<b>294,37</b>	<b>1817,24</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	180	12,8	5,11	36,55	243,39	ТТК №825
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,1	№54-6гн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>18,5</b>	<b>9,31</b>	<b>59,02</b>	<b>393,87</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	4,35	4,5	3,78	73,02	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4,35</b>	<b>4,5</b>	<b>3,78</b>	<b>73,02</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	65,85	№7, Пермь 2013
Суп картофельный с фрикадельками	180	4	5,02	16,5	127,18	№149, Пермь 2001
Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	3	10,05	27,2	211,25	№338, Пермь 2013
Овощи припущенные	130	2,4	4,33	15,6	110,97	№210, Москва 2004
Кисель из ягод	200	0,01	0	27	108,04	№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>690</b>	<b>11,72</b>	<b>25,01</b>	<b>110,53</b>	<b>714,09</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,51	43,7	№21, Москва 2016
Печень, тушенная в сметанном соусе	80	5,13	7,01	8,05	115,81	ТТК №2138
Макароны отварные с овощами	130	4,07	5,98	22,97	161,98	№54-2г, Новосибирск 2020
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>580</b>	<b>14,31</b>	<b>18,29</b>	<b>60,62</b>	<b>464,33</b>	
<b>Ужин</b>						
Булочка сладкая в ассортименте	50	0,34	2,26	20,66	104,34	Пром.выпуск
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,21	0,94	22,8	100,5	ТТК №2097
<b>Итого за Ужин</b>	<b>250</b>	<b>0,55</b>	<b>3,2</b>	<b>43,46</b>	<b>204,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,43</b>	<b>60,31</b>	<b>277,41</b>	<b>1850,15</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	360,0	20,00
Итого 2-й завтрак	90,0	5,00
Итого обед	629,8	34,99
Итого уплотненный полдник	541,4	30,08
Итого ужин	178,9	9,94
<b>ИТОГО</b>	<b>1800,06</b>	<b>100,00</b>

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

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	3-7 лет	
	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки
белки (г/сут)	54	54
жиры (г/сут)	60	60
углеводы (г/сут)	261	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1800	1800
витамин С(мг/сут)	50	50
витамин В1 (мг/сут)	0,9	0,9
витамин В2 (мг/сут)	1,0	1,0
витамин D	10,0	10,0
витамин А (рет.экв/сут)	500	500
кальций (мг/сут)	900	900
фосфор (мг/сут)	800	800
магний (мг/сут)	200	200
калий (мг/сут)	600	600
йод (мг/сут)	1	1
селен (мг/сут)	0,02	0,02
фтор (мг/сут)	2	2



### Распределение плодов и ягод свежемороженых по дням основного меню

Наименование	Выход, гр., нетто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Банан*	100		x			x		x		x	
Яблоко*	100			x					x		x
Апельсин*	100				x						
Смородина черная*	20	x									
Смородина черная*	17,6						x				
Черноплодная рябина*	17,6		x								x
Черноплодная рябина*	20				x			x			
Облепиха*	20	x				x					x
Облепиха*	17,6										
Облепиха*	2,4			x				x			
Компотная смесь*	20			x						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			5,2	20			9		20		5,8

### 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								40			
Печенье сахарное			20				20			20	
Пряник глазированный				50							
Повидло			10			10				10	

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

<b>Суммарные объемы блюд по приемам пищи</b>					
<b>День основного меню</b>	<b>Завт рак 20%</b>	<b>2-й Завт рак 5%</b>	<b>Обе д 35%</b>	<b>Упл. полд ник 30%</b>	<b>Ужи н 10 %</b>
<b>Норма суммарного объёма</b>	<b>400</b>	<b>100</b>	<b>600</b>	<b>525</b>	<b>175</b>
1 день	405	200	750	540	250
2 день	425	180	730	620	220
3 день	400	200	720	530	250
4 день	405	180	740	560	220
5 день	425	200	690	610	220
6 день	405	180	690	560	250
7 день	405	200	730	525	240
8 день	400	180	710	590	220
9 день	425	200	730	570	220
10 день	405	180	690	580	250

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

Сборник 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.