



Утверждено:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

И.А. Прошина  
 "25" октября 2022 г.



Основное меню приготовляемых 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	3,08	5,58	15,18	123,26	№54-16к -2020 Новосибирск
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Какао с молоком	160	1,48	1,93	7,11	51,73	№54-7гн, Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>6,46</b>	<b>8,21</b>	<b>33,66</b>	<b>234,37</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>16,97</b>	<b>68,68</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	150	1,22	3,70	5,05	58,38	№88, Москва 2017
Картофельное пюре с морковью	110	4,8	4,95	10,19	104,51	№ 340, Москва 2016
Голубцы ленивые	50	2,68	3,4	9,18	76,04	№150, Пермь 2001
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366, Москва 2016
Кисель из ягод	150	0	0	22,07	88,26	№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>550</b>	<b>10,84</b>	<b>13,39</b>	<b>65</b>	<b>423,87</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат "Витаминка"	40	0,04	0,04	2,05	8,72	ТТК №2134
Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	160	5,3	8,4	30,57	219,08	№321, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	160	1,82	1,62	3,02	33,94	ТТК№ 721
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Печенье овсяное	1/20	1,3	2,88	14,36	88,56	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>11,07</b>	<b>13,72</b>	<b>77,85</b>	<b>479,16</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
Хлебобулочное изделие (сушка)	1/10	1,07	0,12	7,12	33,84	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,57</b>	<b>3,87</b>	<b>13,12</b>	<b>109,59</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>34,14</b>	<b>39,19</b>	<b>206,60</b>	<b>1315,67</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	2,05	2,47	7,7	61,23	№120, Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Повидло	10	0,34	0,72	6,84	35,2	Пром. выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№ 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6,51</b>	<b>9,46</b>	<b>29,59</b>	<b>229,54</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	1,35	21,51	106,19	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>1,35</b>	<b>21,51</b>	<b>106,19</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,37	Пром. выпуск
Свекольник со сметаной	160	1,44	4,00	6,80	68,96	№34, Пермь 2001
Биточки рыбные с овощами запеченные	60	2,78	5,90	10,63	106,74	№275, Москва 2016
Картофель отварной	110	2,11	3,15	18,32	110,07	№310, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,16	0,71	17,10	75,43	ТТК №2097
Хлеб пшеничный	20	1,68	0,20	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>560</b>	<b>8,61</b>	<b>15,73</b>	<b>74,84</b>	<b>475,37</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,52	Пром. выпуск
Каша пшенная вязкая	110	3,19	1,06	17,49	92,26	№302, Москва 2004
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,19	№308, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366, Москва 2016
Компот из облепихи	160	0,16	0,8	5,92	31,52	№54-9хн, Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>12,04</b>	<b>7,62</b>	<b>61,19</b>	<b>361,5</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром. выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,23</b>	<b>4,21</b>	<b>13,43</b>	<b>112,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>34,39</b>	<b>38,37</b>	<b>200,56</b>	<b>1285,13</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	6,9	16,21	2,24	182,45	№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	20	1,52	0,56	10,00	51,12	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>350</b>	<b>15,78</b>	<b>27,54</b>	<b>20,29</b>	<b>392,14</b>	№ 54-Згн Новосибирск 2020
<b>2-й Завтрак</b>						
Соки фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	60,68	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>16,97</b>	<b>68,68</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Зайчик"	40	1,33	4,26	7,67	74,34	ТТК№ 3-07
Суп картофельный с клецками	150	1,5	3,3	6,97	63,58	№113,114, Москва 2017
Котлета "Нежная"	50	9,24	2,24	5,79	80,26	ТТК№ 510
Рагу из овощей	110	7,15	3,8	18,45	136,6	№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>19,99</b>	<b>14,31</b>	<b>66,72</b>	<b>475,63</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	10,27	10,08	29,64	250,36	ТТК№2159, 2162
Чай без сахара	180	0,04	0,04	0	0,52	№411, Москва 2016
Фрукты свежие в ассортименте	95	1,00	0,2	9,60	44,20	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>13,22</b>	<b>13,55</b>	<b>51,63</b>	<b>381,35</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье овсяное	1/20	1,3	2,88	14,36	88,56	Пром. выпуск
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,3	14,42	114,38	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	<b>5,80</b>	<b>7,18</b>	<b>28,78</b>	<b>202,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>54,99</b>	<b>62,58</b>	<b>134,39</b>	<b>1520,74</b>	



День:4

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная овсяная	150	5,48	9,17	24,01	200,49	№182, Москва 2017
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,36	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>9,56</b>	<b>11,81</b>	<b>39,00</b>	<b>300,53</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте	100	1,00	0,2	9,60	44,20	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>9,6</b>	<b>44,2</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	40	0,55	2,47	2,74	35,39	№245, Москва 2016
Суп с рыбными консервами	150	2,17	5,8	10,74	103,84	№101, Москва 2017
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,19	№268, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366 Москва 2016
Макаронны отварные с овощами	110	3,44	5,06	19,44	137,06	№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	6,66	29,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>570</b>	<b>14,9</b>	<b>18,81</b>	<b>80,29</b>	<b>550,05</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	13,50	6,81	26,53	221,41	№392, Москва 2017
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76	№350, Москва 2017
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	0,95	26,49	118,71	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>15,30</b>	<b>8,30</b>	<b>73,28</b>	<b>429,02</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,23</b>	<b>4,21</b>	<b>13,43</b>	<b>112,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,99</b>	<b>43,33</b>	<b>215,6</b>	<b>1436,33</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	150	4,40	7,28	18,23	156,04	№181, Москва 2017
Повидло	1/10	0,34	0,72	6,84	35,2	Пром.выпуск
Батон	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>365</b>	<b>8,82</b>	<b>10,64</b>	<b>40,06</b>	<b>291,28</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>16,97</b>	<b>68,68</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Рыжик"	40	0,83	1,5	4,7	35,62	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 компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,59	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>550</b>	<b>10,16</b>	<b>12,24</b>	<b>69,99</b>	<b>430,76</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№209, Москва 2017
Запеканка картофельная с фаршем с маслом сливочным	150	6,39	10,3	21,7	205,06	№105, Москва 2016
Чай без сахара	150	0,03	0,03	0	0,39	№684, Москва 2004
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	95	1,00	0,2	9,60	44,20	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>455</b>	<b>16,43</b>	<b>19,04</b>	<b>80,02</b>	<b>557,16</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,3	14,42	114,38	Пром.выпуск
Мармелад	1/12	0,00	0,00	11,62	46,48	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>162</b>	<b>4,5</b>	<b>4,3</b>	<b>26,04</b>	<b>160,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,11</b>	<b>46,22</b>	<b>213,14</b>	<b>1428,98</b>	

День:6

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	2,36	2,85	8,8	70,29	№120, Москва 2017
Батон	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-блг Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>7,68</b>	<b>6,70</b>	<b>28,16</b>	<b>203,66</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	1,35	21,51	106,19	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>1,35</b>	<b>21,51</b>	<b>106,19</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	1,22	3,7	5,05	58,38	№88, Москва 2017
Рагу из свинины	150	10	25,75	14,75	330,75	№253, Москва 2017
Компот из облепихи	150	0,15	0,75	5,55	29,55	№54-9хл, 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>14,94</b>	<b>34,44</b>	<b>44,56</b>	<b>547,96</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№209, Москва 2017
Вареники "Колдуны"	180	14,24	11,39	25,14	260,03	ТТК №2177
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	160	0,16	0,74	18,24	80,26	№684, Москва 2004
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Булочка Российская в ассортименте	50	1,01	0,75	24,13	107,31	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>15,80</b>	<b>13,27</b>	<b>78,10</b>	<b>455,03</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,23</b>	<b>4,21</b>	<b>13,43</b>	<b>112,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,65</b>	<b>59,97</b>	<b>185,76</b>	<b>1465,37</b>	

День:7

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	25	1,9	0,7	11,37	59,36	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№е 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,005</b>	<b>7,54</b>	<b>24,26</b>	<b>200,92</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>16,97</b>	<b>68,68</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Витаминка"	30	0,03	0,03	1,54	6,55	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	0,66	12,23	62,66	№277, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	110	3,36	3,67	15,04	106,63	№303 Москва 2017
Соус молочный	20	0	2	2	26	№328, Москва 2017
Кисель из ягод	150	0	0	22,07	88,28	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	20	1,56	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>8,29</b>	<b>8,88</b>	<b>82,6</b>	<b>443,48</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	10,27	10,08	29,64	250,36	ТТК№2159, 2162
Чай без сахара	180	0,04	0,04	0,00	0,52	ТТК №2097
Фрукты свежие в ассортименте	95	1,00	0,2	9,60	44,20	Пром.выпуск
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>460</b>	<b>17,02</b>	<b>14,47</b>	<b>50,82</b>	<b>401,59</b>	
<b>Ужин</b>						
Мармелад	1/12	0,00	0,00	11,62	46,40	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
<b>Итого за Ужин</b>	<b>162</b>	<b>4,5</b>	<b>3,75</b>	<b>17,62</b>	<b>122,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>39,015</b>	<b>34,64</b>	<b>192,27</b>	<b>1236,90</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	6,9	16,21	2,24	162,45	№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	20	1,52	0,56	10,60	51,12	Пром.выпуск
Какао с молоком	130	1,48	1,93	7,11	51,73	№54-611 Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>13,84</b>	<b>26,32</b>	<b>19,41</b>	<b>369,88</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,4</b>	<b>50,8</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Рыжик"	40	0,83	1,5	4,7	35,62	ТТК №2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,05	2,92	6,53	56,6	№82, Москва 2016
Гуляш (свинина)	60	4,88	9,39	16,46	169,87	№260, Москва 2017
Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,09	19,33	121,29	№309, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	160	0,18	0,84	20,52	90,36	ТТК №1097
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>11,10</b>	<b>17,98</b>	<b>74,22</b>	<b>503,1</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	4,30	6,60	17,98	150,32	№390, Пермь 2013
Залепанка овощная	110	3,32	4,76	21,78	143,24	№169, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	160	0,54	0,00	20,43	83,38	№54-7 хн Новосибирск 2020
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Булочка Российская в ассортименте	50	1,01	0,75	24,13	107,31	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>9,84</b>	<b>14,55</b>	<b>92,44</b>	<b>540,07</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,3	14,42	114,38	Пром.выпуск
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,23</b>	<b>4,76</b>	<b>21,85</b>	<b>151,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,41</b>	<b>64,01</b>	<b>216,30</b>	<b>1602,93</b>	



День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная пшеничная	150	3,06	4,8	23	147,44	№173, Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Чай с молоком и сахаром	180	1,25	1,26	7,74	47,30	№54-Бгн Новосибирск 2010
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>6,21</b>	<b>6,76</b>	<b>42,11</b>	<b>254,12</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>16,97</b>	<b>68,68</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,3	37,63	№46, Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	150	3,18	4,01	16,25	113,81	№95, Москва 2016
Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0,13	8	37,17	№ 123, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	39,19	№208, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366 Москва 2016
Пюре картофельное	110	2,1	3,28	14,87	97,4	№338, Москва 2016
Кисель из ягод	150	0	0	22,07	88,28	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>15</b>	<b>15,13</b>	<b>88,15</b>	<b>543,77</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Яйца вареные	30	3,81	3,45	0,21	47,13	№71 Москва 2017
Сырники из творога с повидлом	2/60/30	10,76	2,4	39,25	221,64	№321, Москва 2016
Компот из компотной смеси	160	0,56	0,24	15,44	66,16	ТТК №2140
Фрукты свежие в ассортименте	95	1,00	0,2	9,60	44,20	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>455</b>	<b>16,25</b>	<b>6,53</b>	<b>71,18</b>	<b>408,49</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье овсяное	1/20	1,3	2,80	14,36	88,58	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>5,80</b>	<b>6,63</b>	<b>20,36</b>	<b>164,31</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,46</b>	<b>35,05</b>	<b>210,56</b>	<b>1331,53</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	24,60	189,84	ТТК №825
Батон	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>43,96</b>	<b>323,21</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,4</b>	<b>50,8</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,68	№7, Пермь 2013
Суп картофельный с фрикадельками	150	3,33	4,18	12,75	101,94	№149, Пермь 2001
Биточки рыбные с овощами запеченные	60	2,78	5,90	10,63	106,74	№275, Москва 2016
Овощи припущенные	110	1,71	3,66	13,2	92,58	№210, Москва 2004
Кисель из ягод	150	0	0	22,07	88,28	№350, Москва 2017
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>8,5</b>	<b>18,26</b>	<b>75,65</b>	<b>500,94</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,2	№21, Москва 2016
Плов из птицы (бройлер -цыпленок)	160	8,36	11,02	37,95	234,42	№306 Москва 2018
Чай с молоком без сахара	160	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№ 721
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Мармелад	2/12	0	0	23,24	92,96	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>454</b>	<b>11,2</b>	<b>14,96</b>	<b>80,88</b>	<b>502,96</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,3	14,42	114,35	Пром.выпуск
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,23</b>	<b>4,76</b>	<b>21,85</b>	<b>151,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,25</b>	<b>46,79</b>	<b>208,45</b>	<b>1529,07</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	280,0	20,0
Итого 2-й завтрак	70	5
Итого обед	490,0	35,0
Итого уплотнённый полдник	420,63	30,05
Итого ужин	140,0	10,0
ИТОГО	1400,73	100,05

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 (рег. 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

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 2001 г.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва 2004 г.