Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 129

"06" октября 2022 г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

Л.А. Миронина

"30" декабря 2022 г.

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

**Возрастная категория: от 1 года до 7 лет**

**(с 12-ти часовым пребыванием)**

**День:1**

**Неделя: первая**

**Сезон: осень-зима**

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Завтрак** | **405** | **10,2** | **11,9** | **47,67** | **338,58** | |
| **2-й Завтрак** | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0 | 0 | 25,89 | 103,56 | Пром.выпуск |
| **Итого за 2-й Завтрак** | **200** | **0** | **0** | **25,89** | **103,56** | |
| **Обед** | | | | | | |
| 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 | №88,Москва 2017 |
| Картофельное пюре с морковью | 150 | 5,4 | 6,75 | 12,75 | 133,35 | № 340, Москва 2016 |
| Голубцы ленивые | 70 | 3,8 | 4,8 | 13 | 110,4 | ТТК№2066 |
| Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,3 | 2,4 | 22,7 | №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 |
| **Итого за Обед** | **750** | **13,32** | **18,41** | **82,53** | **549,09** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Салат "Витаминка" | 60 | 1,14 | 1,14 | 3,08 | 27,14 | ТТК №2134 |
| Плов из птицы (бройлер-цыпленок) | 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 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | **540** | **18,14** | **16,56** | **77,2** | **530,4** | |
| **Ужин** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Ужин** | **250** | **6,14** | **7,26** | **28,66** | **204,54** | |
| **Итого за день** | | **47,8** | **54,13** | **261,95** | **1726,17** | |

**День:2**

**Неделя: первая**

**Сезон: осень-зима**

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Завтрак** | **425** | **12,37** | **6,53** | **44,62** | **286,73** | |
| **2-й Завтрак** | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 180 | 4,35 | 4,5 | 3,78 | 73,02 | Пром.выпуск |
| **Итого за 2-й Завтрак** | **180** | **4,35** | **4,5** | **3,78** | **73,02** | |
| **Обед** | | | | | | |
| 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 свежезамороженной 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 |
| **Итого за Обед** | **730** | **11,34** | **24,01** | **99,13** | **657,97** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | **620** | **14,84** | **13,22** | **88,15** | **530,94** | |
| **Ужин** | | | | | | |
| Печенье сахарное | 20 | 1,47 | 1,93 | 10,2 | 64,05 | Пром.выпуск |
| Молоко кипяченое | 200 | 6 | 5 | 8 | 101,0 | №419, Москва 2016 |
| **Итого за Ужин** | **220** | **7,47** | **6,93** | **18,2** | **165,05** | |
| **Итого за день** | | **50,37** | **55,19** | **253,88** | **1713,71** | |

День:3
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | 400 | 19,6 | 32,43 | 25,26 | 471,31 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0 | 0 | 25,89 | 103,56 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 0 | 0 | 25,89 | 103,56 | |
| Обед | | | | | | |
| Кукуруза с яйцом и луком | 60 | 2,8 | 7,83 | 3,8 | 96,87 | №85,Москва 2004 |
| Суп картофельный с клёцками | 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 |
| Итого за Обед | 720 | 26,42 | 23,89 | 80,08 | 641,01 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 530 | 19,22 | 18,93 | 69,2 | 524,05 | |
| Ужин | | | | | | |
| Пряник глазированный | 50 | 2,01 | 0,97 | 39,02 | 172,85 | Пром.выпуск |
| Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | Пром.выпуск |
| Итого за Ужин | 250 | 7,81 | 5,97 | 47,02 | 273,05 | |
| Итого за день | | 73,05 | 81,22 | 247,45 | 2012,98 | |

**День:4**

**Неделя: первая**

**Сезон: осень-зима**

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Завтрак** | **405** | **8,13** | **11,16** | **50,8** | **336,16** | |
| **2-й Завтрак** | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 180 | 4,35 | 4,5 | 3,78 | 73,02 | Пром.выпуск |
| **Итого за 2-й Завтрак** | **180** | **4,35** | **4,5** | **3,78** | **73,02** | |
| **Обед** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Обед** | **740** | **21,15** | **21,27** | **114,81** | **735,27** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | **560** | **20,50** | **8,84** | **82,36** | **491,00** | |
| **Ужин** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Ужин** | **220** | **8,14** | **5,24** | **22,24** | **168,68** | |
| **Итого за день** | | **62,27** | **51,01** | **273,99** | **1804,13** | |

**День:5**

**Неделя: первая**

**Сезон: осень-зима**

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Завтрак** | **425** | **13,32** | **10,64** | **55,31** | **370,28** | |
| **2-й Завтрак** | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0 | 0 | 25,89 | 103,56 | Пром.выпуск |
| **Итого за 2-й Завтрак** | **200** | **0** | **0** | **25,89** | **103,56** | |
| **Обед** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Обед** | **690** | **12,29** | **14,74** | **75,48** | **483,74** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | **610** | **14,09** | **12,79** | **84,07** | **507,75** | |
| **Ужин** | | | | | | |
| Мармелад | 20 | 0 | 0 | 16,87 | 67,48 | Пром.выпуск |
| Чай без сахара | 200 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0,65 | №684, Москва 2004 |
| **Итого за Ужин** | **220** | **0,05** | **0,05** | **16,87** | **68,13** | |
| **Итого за день** | | **39,75** | **38,22** | **257,62** | **1533,46** | |

**День:6**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осень-зима**

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Завтрак** | **405** | **10,62** | **10,32** | **50,99** | **339,32** | |
| **2-й Завтрак** | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 180 | 4,86 | 4,5 | 7,56 | 90,18 | Пром.выпуск |
| **Итого за 2-й Завтрак** | **180** | **4,86** | **4,5** | **7,56** | **90,18** | |
| **Обед** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Обед** | **690** | **18,21** | **42,11** | **67,23** | **720,75** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 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 свежезамороженной 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 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | **560** | **19,3** | **17,45** | **75,52** | **536,33** | |
| **Ужин** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Ужин** | **250** | **6,34** | **7,26** | **28,66** | **205,34** | |
| **Итого за день** | | **59,33** | **81,64** | **229,96** | **1891,92** | |

**День:7**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осень-зима**

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Завтрак** | **405** | **6,97** | **6,28** | **28,32** | **197,68** | |
| **2-й Завтрак** | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0 | 0 | 25,89 | 103,56 | Пром.выпуск |
| **Итого за 2-й Завтрак** | **200** | **0** | **0** | **25,89** | **103,56** | |
| **Обед** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Обед** | **730** | **9,89** | **11,5** | **111,89** | **590,62** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | **525** | **26,3** | **20,98** | **74,99** | **593,98** | |
| **Ужин** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Ужин** | **240** | **4,29** | **5,59** | **24,64** | **166,03** | |
| **Итого за день** | | **47,45** | **44,35** | **265,73** | **1651,87** | |

**День:8**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осень-зима**

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Завтрак** | **400** | **20,4** | **33,23** | **26,56** | **486,91** | |
| **2-й Завтрак** | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 180 | 4,35 | 4,5 | 3,78 | 73,02 | Пром.выпуск |
| **Итого за 2-й Завтрак** | **180** | **4,35** | **4,5** | **3,78** | **73,02** | |
| **Обед** | | | | | | |
| 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 |
| Макароные 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 |
| **Итого за Обед** | **710** | **15,69** | **22,62** | **89,31** | **623,58** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | **590** | **13,01** | **19,18** | **105,73** | **647,58** | |
| **Ужин** | | | | | | |
| Хлебобулочное изделие (сушка) | 20 | 2,14 | 0,24 | 14,24 | 67,68 | Пром.выпуск |
| Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | Пром.выпуск |
| **Итого за Ужин** | **220** | **7,94** | **5,24** | **22,24** | **167,88** | |
| **Итого за день** | | **61,39** | **84,77** | **247,62** | **1998,97** | |

**День:9**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осень-зима**

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 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 | №54-6гн Новосибирск 2020 |
| **Итого за Завтрак** | **425** | **11,24** | **7,46** | **66,86** | **379,54** | |
| **2-й Завтрак** | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0 | 0 | 25,89 | 103,56 | Пром.выпуск |
| **Итого за 2-й Завтрак** | **200** | **0** | **0** | **25,89** | **103,56** | |
| **Обед** | | | | | | |
| 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 | 54-6хн ,Новосибирск-2020 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром.выпуск |
| **Итого за Обед** | **730** | **15,18** | **21,72** | **81,39** | **581,76** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | **570** | **15,26** | **13,13** | **102,03** | **587,33** | |
| **Ужин** | | | | | | |
| Печенье сахарное | 20 | 1,47 | 1,93 | 10,2 | 64,05 | Пром.выпуск |
| Молоко кипяченое | 200 | 6 | 5 | 8 | 101,00 | №419, Москва 2016 |
| **Итого за Ужин** | **220** | **7,47** | **6,93** | **18,2** | **165,05** | |
| **Итого за день** | | **49,15** | **49,24** | **294,37** | **1817,24** | |

**День:10**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осень-зима**

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Завтрак** | **405** | **18,5** | **9,31** | **59,02** | **393,87** | |
| **2-й Завтрак** | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 180 | 4,35 | 4,5 | 3,78 | 73,02 | Пром.выпуск |
| **Итого за 2-й Завтрак** | **180** | **4,35** | **4,5** | **3,78** | **73,02** | |
| **Обед** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Обед** | **690** | **11,72** | **25,01** | **110,53** | **714,09** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | **580** | **14,31** | **18,29** | **60,62** | **464,33** | |
| **Ужин** | | | | | | |
| Булочка сладкая в ассортименте | 50 | 0,34 | 2,26 | 20,66 | 104,34 | Пром.выпуск |
| Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный) | 200 | 0,21 | 0,94 | 22,8 | 100,5 | ТТК №2097 |
| **Итого за Ужин** | **250** | **0,55** | **3,2** | **43,46** | **204,84** | |
| **Итого за день** | | **49,43** | **60,31** | **277,41** | **1850,15** | |

## 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 |
| ИТОГО | 1800,06 | 100,00 |

## 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 свежемороженных 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)

| Суммарные объемы блюд по приемам пищи | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| День основного меню | Завтрак **20%** | 2-й Завтрак **5%** | Обед **35%** | Упл. полдник **30%** | Ужин **10 %** |
| Норма суммарного объёма | **400** | **100** | **600** | **525** | **175** |
| 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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обрзовательных 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 россійких продуктов питания.Справочник.Москва 2012 г.,Тутельян В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питнаия 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 икулинарных изделий.Пермь 2018г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва 2004 г.