Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 129

"___" _____ 2022 г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

_____ Л.А. Пронина

"31" августа 2022 г.

Основное 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			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
Итого за Завтрак	**355**	**7,845**	**10,5**	**34,75**	**264,88**	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	19,2	76,8	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**0**	**0**	**19,2**	**76,8**	
Обед						
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	50	2,68	3,4	9,18	78,04	№150,Пермь 2001
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366, Москва 2016
Кисель из ягод	160	0,01	0	21,6	86,44	№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
Итого за Обед	**580**	**10,47**	**14,10**	**63,74**	**423,74**	
Уплотненный полдник						
Салат "Витаминка"	30	0,57	0,57	1,54	13,57	ТТК №2134
Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	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
Итого за Уплотненный полдник	**495**	**9,65**	**12,93**	**70,43**	**436,69**	
Ужин						
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
Итого за Ужин	**200**	**5,17**	**6,61**	**26,65**	**186,77**	
Итого за день		**33,14**	**44,14**	**214,77**	**1388,88**	

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	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
Итого за Завтрак	**355**	**11,02**	**5,36**	**39,62**	**250,8**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,63	3,75	3,15	60,87	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**3,63**	**3,75**	**3,15**	**60,87**	
Обед						
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 свежезамороженной 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
Итого за Обед	**560**	**9,00**	**18,47**	**76,42**	**507,865**	
Уплотненный полдник						
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
Итого за Уплотненный полдник	**475**	**11,49**	**11,3**	**57,27**	**376,74**	
Ужин						
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
Итого за Ужин	**170**	**5,97**	**5,68**	**16,2**	**139,8**	
Итого за день		**41,11**	**44,555**	**192,66**	**1336,075**	

День: 3
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**350**	**13,18**	**23,7**	**19,8**	**345,22**	№ 54-3гн Новосибирск2020
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	19,2	76,8	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**0**	**0**	**19,2**	**76,8**	
Обед					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
Итого за Обед	**540**	**19,95**	**15,18**	**59,3**	**453,62**	
Уплотненный полдник						
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
Итого за Уплотненный полдник	**455**	**14,19**	**13,75**	**54,81**	**399,75**	
Ужин						
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
Итого за Ужин	**200**	**5,17**	**6,61**	**26,65**	**186,77**	
Итого за день		**52,49**	**59,24**	**179,76**	**1462,16**	

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	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
Итого за Завтрак	**355**	**8,08**	**9,39**	**30,42**	**238,49**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,63	3,75	3,15	60,87	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**3,63**	**3,75**	**3,15**	**60,87**	
Обед						
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
Итого за Обед	**580**	**17,46**	**17,37**	**93,48**	**600,09**	
Уплотненный полдник						
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
Итого за Уплотненный полдник	**455**	**16,47**	**7,53**	**68,63**	**408,17**	
Ужин						
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
Итого за Ужин	**170**	**6,64**	**3,99**	**20,24**	**143,43**	
Итого за день		**52,275**	**42,03**	**215,92**	**1451,05**	

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	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
Итого за Завтрак	**355**	**13,13**	**7,72**	**44,60**	**300,38**	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	19,2	76,8	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**0**	**0**	**19,2**	**76,8**	
Обед						
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
Итого за Обед	**540**	**9,72**	**11,98**	**57,67**	**377,38**	
Уплотненный полдник						
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
Итого за Уплотненный полдник	**475**	**10,11**	**9,49**	**66,37**	**391,33**	
Ужин						
Мармелад	20	0	0	16,97	67,88	Пром.выпуск
Чай без сахара	150	0,03	0,03	0	0,39	№684, Москва 2004
Итого за Ужин	**170**	**0,03**	**0,03**	**16,97**	**68,27**	
Итого за день		**32,985**	**29,22**	**204,81**	**1214,16**	

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	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
Итого за Завтрак	**355**	**10,25**	**8,75**	**28,63**	**234,25**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,05	3,75	6,3	75,15	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**4,05**	**3,75**	**6,3**	**75,15**	
Обед						
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
Итого за Обед	**540**	**15,04**	**34,03**	**45,02**	**546,51**	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,52	№576,Москва 2004
Биточки рубленные 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 свежезамороженной 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
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**14,39**	**11,62**	**61,71**	**408,98**	
Ужин						
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
Итого за Ужин	**200**	**5,32**	**6,61**	**24,65**	**179,37**	
Итого за день		**49,045**	**64,76**	**166,31**	**1444,26**	

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	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
Итого за Завтрак	**355**	**6,28**	**5,59**	**21,56**	**161,67**	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	19,2	76,8	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**0**	**0**	**19,2**	**76,8**	
Обед						
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
Итого за Обед	**580**	**8,12**	**9,68**	**91,24**	**484,56**	
Уплотненный полдник						
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
Итого за Уплотненный полдник	**460**	**18,85**	**15,55**	**63,45**	**469,15**	
Ужин						
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
Итого за Ужин	**180**	**1,39**	**2,57**	**30,6**	**151,09**	
Итого за день		**34,64**	**33,39**	**226,05**	**1343,27**	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
Итого за Завтрак	**350**	**16,53**	**29,11**	**20,6**	**410,51**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,63	3,75	3,15	60,87	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**3,63**	**3,75**	**3,15**	**60,87**	
Обед						
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
Макароные 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
Итого за Обед	**550**	**12,65**	**17,45**	**67,86**	**479,09**	
Уплотненный полдник						
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
Итого за Уплотненный полдник	**465**	**9,90**	**14,40**	**77,62**	**479,68**	
Ужин						
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
Итого за Ужин	**170**	**2,17**	**0,27**	**14,24**	**68,07**	
Итого за день		**44,88**	**64,98**	**183,47**	**1498,22**	

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	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	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**355**	**10,07**	**5,72**	**51,27**	**296,84**	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	19,2	76,8	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**0**	**0**	**19,2**	**76,8**	
Обед						
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	54-6хн ,Новосибирск-2020
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	**590**	**11,97**	**18,08**	**66,93**	**478,32**	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№71 Москва 2017
Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	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
Итого за Уплотненный полдник	**455**	**9,01**	**10,41**	**77,58**	**440,05**	
Ужин						
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
Итого за Ужин	**170**	**5,97**	**5,68**	**16,20**	**139,80**	
Итого за день		**37,02**	**39,89**	**231,18**	**1431,81**	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**355**	**17,92**	**8,41**	**44,55**	**325,57**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,63	3,75	3,15	60,87	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**3,63**	**3,75**	**3,15**	**60,87**	
Обед						
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
Итого за Обед	**560**	**8,68**	**18,73**	**82,85**	**534,69**	
Уплотненный полдник						
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
Итого за Уплотненный полдник	**465**	**11,33**	**14,06**	**50,74**	**374,82**	
Ужин						
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
Итого за Ужин	**200**	**0,82**	**2,86**	**33,80**	**164,22**	
Итого за день		**42,38**	**47,81**	**215,09**	**1460,17**	

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
ИТОГО	1400,00	100,21

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/с	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 свемороженых 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	Завтрак **20%**	2-й Завтрак **5%**	Обед **35%**	Упл. Полдник **30%**	Ужин **10 %**
Норма суммарного объёма	**350**	**100**	**450**	**450**	**150**
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 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.