

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 132

*Иванова С.Н.*  
"29" февраля 2024



Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания"

*С.А. Давыдов*  
"29" февраля 2024



Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятидневное)

(5 приемов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 1 года до 3х лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

2024 год

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная манная	150	4,78	5,14	23,37	158,86	№88, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	34,46	№7, Москва 2016
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,00	40,41	№54-2, Москва 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>9,40</b>	<b>8,57</b>	<b>45,39</b>	<b>296,28</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>94,50</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	30	1,60	2,70	2,20	39,50	№32, Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	150	3,30	3,20	9,80	81,20	№87, Москва 2016
Котлеты "Бабрики" п/ф МУП КП	70	6,62	20,10	21,40	292,98	ТТК №2131
Соус томатный	20	0,23	0,90	1,60	15,42	№366, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	110	3,32	3,45	14,90	103,93	№182, Москва 2016
Напиток из плодов шиповника	150	0,00	0,00	11,92	47,68	№256, Пермь 2001
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>570</b>	<b>17,91</b>	<b>30,75</b>	<b>79,36</b>	<b>665,83</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,35	0,06	1,15	6,54	№71, Москва 2017
Омлет натуральный	150	8,33	12,50	8,50	179,82	№229, Москва 2016
Компот из кураги	180	0,40	0,20	25,00	103,40	№54-2, Москва 2022
Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,40	68,66	Пром.выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>16,12</b>	<b>14,36</b>	<b>73,25</b>	<b>486,72</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	20,20	86,20	Пром.выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>2,20</b>	<b>3,10</b>	<b>40,50</b>	<b>198,70</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,13</b>	<b>57,28</b>	<b>259,50</b>	<b>1742,03</b>	

День:2

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	130/20	9,4	6,75	21,45	184,15	ТТК №2054; ТТК №2162
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Какао с молоком	180	3,15	3,30	15,60	104,7	№416, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>14,52</b>	<b>16,42</b>	<b>49,13</b>	<b>402,38</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,30</b>	<b>55,70</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,60	3,51	№71, Москва 2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/10	1,03	3,12	7,00	60,20	№62, Москва 2016
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	8,92	16,37	18,75	258,01	№319, Москва 2016
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,30	14,50	62,82	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>13,53</b>	<b>20,22</b>	<b>58,39</b>	<b>469,66</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Икра морковная	30	0,70	1,40	3,30	28,60	№55, Москва 2016
Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	4,6	3,7	2,93	63,42	№266, Москва 2016
Рис припущенный	110	2,71	3,15	18,90	114,79	№333, Москва 2016
Компот из свежемороженой ягоды	150	0,15	0,06	13,10	53,54	№123, Москва 2007
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
Кондитерские изделия (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>430</b>	<b>13,40</b>	<b>10,61</b>	<b>85,77</b>	<b>492,17</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>4,60</b>	<b>4,10</b>	<b>19,40</b>	<b>132,90</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,55</b>	<b>51,85</b>	<b>224,99</b>	<b>1552,81</b>	

День:3

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	150	4,83	6,1	23,41	167,86	№84, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,46	№54-3гн, Москва 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>6,88</b>	<b>6,87</b>	<b>45,63</b>	<b>271,87</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>9,52</b>	<b>98,68</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Чипполино"	30	0,41	2,83	2,82	38,39	ТТК №2211
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/10	1,35	3,30	11,00	79,1	№82, Москва 2016
Фрикадельки мясные в соусе	60	4,2	4,26	3,74	70,1	№305/373, Москва 2016
Картофельное пюре	110	2,30	3,60	15,00	101,6	№339, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,016	18,5	76,144	№54-1, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>11,60</b>	<b>14,41</b>	<b>68,60</b>	<b>450,45</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Свекла отварная дольками	30	0,50	0,03	2,64	12,83	№24-28, Москва 2022
Пельмени отварные с маслом сливочным	150/5	15,3	13,33	26,42	286,85	№423, Москва 2016
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,60	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	95	0,85	0,09	9,20	41,01	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>520</b>	<b>20,49</b>	<b>14,05</b>	<b>76,00</b>	<b>512,41</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	0,75	1,00	14,88	71,52	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,35</b>	<b>5,10</b>	<b>23,28</b>	<b>160,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,67</b>	<b>45,23</b>	<b>223,03</b>	<b>1493,83</b>	

День:4

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная кукурузная	150	5,44	5,9	23,33	168,18	№91, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	34,46	№7, Москва 2016
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,43	12,80	84,27	№414, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>12,80</b>	<b>11,74</b>	<b>48,15</b>	<b>349,46</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фруктовое пюре (инд.упаковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,30</b>	<b>55,70</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Зайчик"	30	1,02	3,2	5,76	55,92	ТТК №3
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/10	1,78	1,9	11,2	69,02	№88, Москва 2016
Жаркое по - домашнему	150	8,08	19,8	24,33	307,84	№292, Москва 2016
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	№54-5, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>532</b>	<b>13,84</b>	<b>25,42</b>	<b>76,74</b>	<b>591,10</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	№71, Москва 2017
Котлеты "Классика" п/ф МУП КП	70	5,22	11,01	10,50	161,97	ТТК №2186
Овощи в молочном соусе	110	2,27	2,07	9,70	66,51	№350/368, Москва 2016
Напиток из плодов шиповника	200	0,58	0,28	20,74	88,20	№256, Пермь 2001
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	1,20	0,40	10,00	48,40	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>460</b>	<b>11,22</b>	<b>13,98</b>	<b>62,92</b>	<b>422,38</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром.выпуск
Кондитерские изделия (сушка)	20	2,20	0,30	15,40	73,10	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>3,10</b>	<b>0,50</b>	<b>33,60</b>	<b>151,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>41,46</b>	<b>52,14</b>	<b>233,71</b>	<b>1569,9</b>	

День:5

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,6	14,9	117,8	№44, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	Пром.выпуск
Чай без сахара	180	0,40	0,09	0,07	2,69	№410, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>6,56</b>	<b>5,44</b>	<b>33,49</b>	<b>209,16</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>9,52</b>	<b>98,68</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,27	№71, Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,00	5,2	52,20	№73, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели рубленые	50	7,85	5,9	11	128,50	№299, Москва 2016
Соус томатный с овощами	20	0,30	1,41	2,52	23,97	№367, Москва 2016
Макароны отварные	110	4,10	3,38	19,50	124,82	№335, Москва 2016
Кисель из ягод	150	0,35	1,16	15,4	73,44	№350, Москва 2017 ТТК 32257-23д
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>16,78</b>	<b>15,28</b>	<b>71,67</b>	<b>491,32</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Сырники из творога с соусом сладким из красной смородины	2/60/20	9,98	4,69	41,06	246,37	ТТК №907; №376, Москва 2016
Компот из компотной смеси	150	0,52	0,22	14,5	62,06	ТТК №2140
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,4	1,1	25,2	128,30	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>455</b>	<b>16,60</b>	<b>6,63</b>	<b>96,77</b>	<b>513,15</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	<b>5,90</b>	<b>7,00</b>	<b>28,70</b>	<b>201,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,19</b>	<b>39,15</b>	<b>240,15</b>	<b>1513,71</b>	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	150	4,83	6,08	23,42	167,72	№84, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,40	33,841	№54-2, Москва 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>6,84</b>	<b>12,46</b>	<b>43,90</b>	<b>315,09</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фруктовое пюре (инд.упаковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,7	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,30</b>	<b>55,70</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Карусель"	30	0,8	1,5	3,00	28,7	ТТК №552
Свекольник со сметаной	150/10	1,16	4,1	6,43	67,26	№34, Пермь 2001
Котлеты "Петушок" п/ф МУП КП	70	8,7	15,8	22,8	268,2	ТТК №490а
Соус томатный	20	0,2	0,9	1,6	15,42	№366, Москва 2016
Рис припущенный с яйцом "Цып-Цып"	110	0,36	3,87	24,64	134,83	ТТК №2196
Компот из кураги	150	0,33	0,2	15,82	66,4	№54-2, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>14,42</b>	<b>22,90</b>	<b>67,19</b>	<b>532,54</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат "Чипполино"	30	0,41	2,83	2,82	38,39	ТТК №2211
Омлет с картофелем	150	8,94	12,2	13,36	199	№232, Москва 2016
Компот из свежемороженой ягоды	180	0,18	0,07	15,70	64,15	№123, Москва 2007
Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,40	68,66	Пром. выпуск
Булочка сладкая с ассортименте	50	4,4	1,1	25,2	128,3	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>16,57</b>	<b>16,70</b>	<b>70,48</b>	<b>498,50</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	0,75	1,00	14,88	71,52	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>210</b>	<b>1,65</b>	<b>1,20</b>	<b>33,08</b>	<b>149,72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>39,98</b>	<b>53,76</b>	<b>226,95</b>	<b>1551,55</b>	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	4,84	23,86	154,2	№98, пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	34,46	№7, Москва 2016
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,43	12,80	84,27	№414, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,16</b>	<b>10,68</b>	<b>48,68</b>	<b>335,48</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>4,8</b>	<b>9,5</b>	<b>98,68</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,34	0,03	1,05	5,83	№71, Москва 2017
Суп с рыбными консервами	150	5,00	5,04	8,60	99,76	№87, Москва 2012
Гуляш из отварного мяса	60	6,28	15,60	9,23	202,44	№260, Москва 2017
Каша перловая вязкая	110	2,20	3,05	15,67	98,93	№331, Москва 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,11	0,05	9,2	37,69	ТТК №2097-20и
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>16,77</b>	<b>24,17</b>	<b>61,29</b>	<b>529,77</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Тфтели (ёжики) мясные	50	3,38	3,78	5,72	70,42	№304, Москва 2016
Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,20	15,00	№372, Москва 2016
Картофельное пюре	110	2,25	3,55	15,00	100,95	№339, Москва 2016
Напиток из плодов шиповника	150	0	0	11,92	47,68	№256, Пермь 2001
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	95	1,42	0,48	20,00	90,00	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>465</b>	<b>10,19</b>	<b>9,21</b>	<b>71,38</b>	<b>409,17</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>4,60</b>	<b>4,10</b>	<b>19,40</b>	<b>132,90</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,07</b>	<b>52,96</b>	<b>210,27</b>	<b>1506,00</b>	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,42	5,33	22,41	155,29	№96, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Чай с молоком и сахаром	180	2,70	2,34	14,40	89,46	№54-4гн, Москва 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,05</b>	<b>8,42</b>	<b>48,83</b>	<b>307,30</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте (мандарины)	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>9,50</b>	<b>42,50</b>	
<b>Обед</b>						
Свекла отварная дольками	30	0,5	0,03	2,64	12,83	№24-28, Москва 2022
Суп с макаронными изделиями мясными фрикадельками	150/10	1,8	1,85	11,17	68,41	№88, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели рубленые	50	7,85	5,88	10,89	127,88	№299, Москва 2016
Овощи в молочном соусе	110	2,27	2,07	9,70	66,51	№350/368, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,78	№54-1, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>15,56</b>	<b>10,25</b>	<b>72,76</b>	<b>445,53</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Маринад овощной	30	0,32	1,84	1,80	25,04	ТТК №2-20
Пудинг "Загадка"	150	9,42	8,50	20,35	195,58	ТТК №2183
Чай с лимоном и сахаром	200	0,09	0,01	9,50	38,45	№54-3гн, Москва 2022
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>15,55</b>	<b>11,69</b>	<b>63,55</b>	<b>421,61</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (сушка)	20	2,20	0,30	15,40	73,10	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	<b>6,80</b>	<b>4,40</b>	<b>23,80</b>	<b>162,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,86</b>	<b>34,86</b>	<b>218,44</b>	<b>1378,94</b>	



День:9

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,6	14,83	117,52	№44, Пермь 2001
Багон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	Пром.выпуск
Чай без сахара	180	2,43	0,63	0,45	17,19	№410, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>8,59</b>	<b>5,98</b>	<b>33,80</b>	<b>223,38</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фруктовое пюре (инд.упаковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,30</b>	<b>55,70</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из картофеля с соленым огурцом	30	0,42	1,6	2,6	26,48	№23, Москва 2016
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/10	1,03	3,11	7,00	60,11	№62, Москва 2016
Рагу из свинины	150	6,67	16,91	14,41	236,51	№263, Москва 2017
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,30	17,40	74,82	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>11,59</b>	<b>22,32</b>	<b>58,95</b>	<b>483,04</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,25	0,03	0,51	3,31	№71, Москва 2017
Фрикадельки мясные в соусе	60	4,2	4,26	3,74	70,10	№305/373, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	120	3,70	4,00	16,43	116,52	№331, Москва 2016
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	23,88	97,47	№54-32, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>11,14</b>	<b>8,84</b>	<b>62,10</b>	<b>372,52</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром.выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>2,20</b>	<b>3,10</b>	<b>38,50</b>	<b>190,70</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>34,02</b>	<b>40,7</b>	<b>205,7</b>	<b>1325,34</b>	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	130/20	9,4	6,75	21,45	184,15	ТТК №2054; ТТК №2162
Багон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Какао с молоком	180	3,15	3,30	15,60	104,7	№416, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>14,52</b>	<b>16,42</b>	<b>49,13</b>	<b>402,38</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>9,52</b>	<b>98,68</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	30	0,66	1,4	3,3	28,44	№55, Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	2,93	5,2	51,57	№73, Москва 2016
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	8,91	16,37	18,75	257,97	№319, Москва 2016
Кисель из ягод	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№350, Москва 2017 ТТК №2257-23д
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>13,80</b>	<b>22,07</b>	<b>70,11</b>	<b>534,27</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Котлеты "Классика" п/ф МУП КП	70	5,22	11,01	10,01	160,01	ТТК №2186
Соус томатный с овощами	20	0,30	1,41	2,52	23,97	№367, Москва 2016
Макароны отварные	110	4,10	3,40	19,50	125,00	№335, Москва 2016
Компот из кураги	150	0,66	0,016	18,6	77,18	№54-2, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	95	1,42	0,47	19,95	89,71	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>485</b>	<b>14,54</b>	<b>16,71</b>	<b>88,12</b>	<b>560,99</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	8,4	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>4,60</b>	<b>4,10</b>	<b>19,40</b>	<b>132,90</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>51,81</b>	<b>64,10</b>	<b>236,28</b>	<b>1729,22</b>	

	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, по приёмам пищи	Распределение в процентном отношении
Итого завтрак	280	20
Итого 2-й завтрак	70	5
Итого обед	490	35
Итого уплотнённый полдник	420	30
Итого ужин	140	10
ИТОГО	1400	100

**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	10,0
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

**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.

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

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

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.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях Москва 2022г.