

Заведующий МБДОУ №

Выдано по 7 лет
ым полдинком)
х недельное (пятидневное)
«*А. Хутор*»
Директор МУП «Комбинат питания г. Иркутск»
Вверхкрато:

Иркутская область
Муниципальное предприятие
г. Иркутск
ИНН 3811154695
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

«*Амуровский комбинат питания г. Иркутск*»
ОГРН 1043805048905

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Липовые вещества			Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки						
Завтрак								
Каша вязкая молочная овсяная	180	7,10	11,20	32,30			258,40	№ 173, Москва 2017
Батон	25	1,90	0,70	11,37			59,38	Пром. выпуск
Сыр полумягкий	10	2,60	2,66	0,00			34,34	№15, Москва 2017
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70			28,00	№54-3-гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	415	11,90	14,56	50,37			380,12	
2-й Завтрак								
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80			44,40	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	0,40	0,40	9,80			44,40	
Обед								
Салат "Зачиник"	50	1,67	5,33	9,58			92,97	ТТК № 3-07
Суп картофельный с клецками	180	2,52	3,33	13,50			94,05	№ 108,109, Москва 2017
Котлета "Легушок" п/ф М VII К II	70	11,70	4,80	6,60			116,40	ТТК № 490
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40			22,70	№ 366, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	130	3,96	4,33	17,78			125,93	№ 303, Москва 2017
Напиток из свежесмороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,19	0,86	20,52			90,58	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	680	22,09	20,39	86,72			618,75	
Уплотненный полдник								
Овощи натуральные свежие (отурец)	60	0,42	0,06	1,14			6,78	№ 71, Москва 2017
Вареники с картофелем	180	19,82	5,08	36,44			270,76	№ 395, Москва 2017
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90			81,83	ТТК № 721
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36			58,72	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	3,95	22,78			130,87	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	23,05	10,92	89,62			548,96	
Ужин								
Молоко кипяченое	200	5,48	5,00	9,55			105,12	№ 419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	1,44	2,03	11,89			71,59	Пром. выпуск
Итого за Ужин	210	6,92	7,03	21,44			176,71	
Итого за день		64,36	53,30	257,95			1768,94	

[illegible]

День: 3

Месяц: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Щелочная реакция		
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями		180	3,94	3,42	12,92	98,22	№ 120, Москва 2017
Батон		25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром. выпуск
Масло подсолнечное		5	0,04	3,63	0,06	33,07	№ 14, Москва 2017
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,40	26,40	№ 54-2-гг, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак		410	6,08	7,75	30,75	217,07	
2-й Завтрак							
Фрукты свежие (Апельсин)		100	1,00	0,20	9,60	44,20	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак		100	1,00	0,20	9,60	44,20	
Обед							
Овощи натуральные свежие (отрусы)		50	0,35	0,05	0,95	5,65	№ 71, Москва 2017
Расольник "Ленинградский" со сметаной		180	1,6	4	9,6	80,8	№ 96, Москва 2017
Плюминг "Зарюка"		80	14,75	8,63	13,57	190,95	ТТК № 2184-23
Картофель отварной		130	2,5	3,74	19,9	123,26	№ 310, Москва 2017
Компот из компотной смеси		180	0,63	0,27	17,37	74,43	ТТК 2140
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		670	22,32	17,23	82,56	574,59	
Употребленный полдник							
Икра кабачковая		60	0,7	2,82	4,6	46,66	Пром. выпуск
Тфтели мясные (ежики)		70	9,06	13,20	7,60	185,44	№ 390, Пермь 2001
Соус томатный с овощами		30	0,44	2,10	3,80	35,86	№ 367, Москва 2016
Капуста тушеная		130	2,57	4,82	12,34	103,0	№ 143, Москва 2016
Напиток из свежесмороженой ягоды (горячий или охлажденный)		180	0,19	0,86	20,52	90,58	ТТК № 2097
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 Употребленный полдник		530	15,5	24,46	73,37	575,74	
Ужин							
Молоко кипяченое		200	5,48	5,00	9,55	105,12	№ 419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)		20	0,00	0,00	16,65	66,60	Пром. выпуск
Итого за Ужин		220	5,5	5,0	26,2	171,72	
Итого за день			50,41	54,64	222,48	1583,32	

День: 4

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вс. блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Улыбка"	180	6,6	8,2	36,3	245,4	ТТК № 204-15
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром. выпуск
Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,70	№ 54-7гн, Новосибирск
Итого за Завтрак	405	13,1	13,2	60,07	411,48	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	4,7	5,0	15,58	126,12	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	4,7	5,0	15,58	126,12	
Обед						
Салат из свежих с сыром	60	2,8	5,7	4,3	79,7	№ 32, Москва 2016
Пш из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,56	5,67	59,76	№ 88, Москва 2017
Рагу из свинины	180	12,00	30,90	17,70	396,90	№ 263, Москва 2017
Компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	76,1	№ 54-6кн, 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	670	18,95	40,80	67,24	711,96	
Уплетенный полдник						
Омлет натуральный с сыром	180	21,50	35,30	3,06	415,94	№ 211, Москва 2017
Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82	№ 684, Москва 2004
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром. выпуск
Итого за Уплетенный полдник	530	24,06	36,36	32,62	553,96	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	200	1,60	0,00	26,04	110,56	Пром. выпуск
Хлебобулочные изделия (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	Пром. выпуск
Итого за Ужин	220	3,74	0,24	40,28	178,2	
Итого за день		64,55	95,60	215,79	1981,76	

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Или другие вещества				Углеводы	Жиры	Белки	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак										
Каша жидкая молочная кукурузная	180	5,22	6,21	30,87	№ 54-1к, Новосибирск 2020				200,25	
Батон	25	1,90	0,70	11,37	Пром. выпуск				59,38	
Сыр порциками	10	2,60	2,66	0,00	№ 15, Москва 2017				34,34	
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	ТТК № 721				81,83	
Итого за Завтрак	415	11,24	10,92	58,14					375,80	
2-й Завтрак										
Фрукты свежие (Банан)	100	2,00	1,35	21,51	Пром. выпуск				106,19	
Итого за 2-й Завтрак	100	2,00	1,35	21,51					106,19	
Обед										
Салат "Витаминка"	50	0,95	0,95	2,56	ТТК № 2134				22,59	
Суп картофельный с фрикадельками	180	1,57	1,99	11,07	№ 39, Пермь 2001				68,47	
Котлеты, биточки, шницели	70	7,81	5,70	10,60	№ 268, Москва 2017				124,94	
Соевые томатный	30	0,35	1,30	2,40	№ 366, Москва 2016				22,70	
Макаронные отварные	130	4,78	3,66	22,85	№ 309, Москва 2017				143,46	
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,19	0,86	20,52	ТТК № 2097				90,58	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	Пром. выпуск				70,14	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	Пром. выпуск				29,36	
Итого за Обед	690	18,14	15,00	91,17					572,24	
Уплотненный полдник										
Овощи натуральные свежие (оружей)	60	0,42	0,06	1,14	№ 71, Москва 2017				6,78	
Плов из птицы	180	7,75	12,12	37,55	№ 321, Москва 2016				290,28	
Сок фруктовый в асортименте	200	1,6	0	25,46	Пром. выпуск				108,24	
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	Пром. выпуск				105,17	
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	Пром. выпуск				58,72	
Итого за Уплотненный полдник	525	13,56	13,11	99,24					569,19	
Ужин										
Молоко кипяченое	200	5,48	5,00	9,55	№ 419, Москва 2016				105,12	
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	1,44	2,03	11,89	Пром. выпуск				71,59	
Итого за Ужин	210	6,92	7,03	21,44					176,71	
Итого за день		51,86	47,41	291,50	1800,13					

День: 6

Месяц: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из ячневой крупы	180	6,26	9,40	33,60	244,04	№ 182, Москва 2017
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром. вытиск
Масло подсолнечное	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№ 14, Москва 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	91,10	№ 54-9гн, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	410	12,00	17,23	56,13	427,59	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Апельсин)	100	1,00	0,20	9,60	44,20	Пром. вытиск
Итого за 2-й Завтрак	100	1,00	0,20	9,60	44,20	
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	1,1	0,2	3,8	21,4	№ 71, Москва 2017
Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,9	97,51	№ 102, Москва 2017
Пенки из пшеничного хлеба	10	1,0	0,13	8,0	37,17	№ 123, Москва 2016
Котлеты (биточки) рыбные	80	2,00	1,14	19,20	95,06	№ 234, Москва 2017
Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,34	103,0	№ 143, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. вытиск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром. вытиск
Итого за Обед	690	13,65	10,62	96,84	537,54	
Уютный полдник						
Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,68	3,08	3,43	44,16	№ 46, Москва 2016
Пельмени отварные с маслом сливочным	180	18,76	8,18	33,84	284,02	№ 392, Москва 2017
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	ТТК № 721
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. вытиск
Булочка сладкая в аскорбенте	50	1,05	3,95	22,78	130,87	Пром. вытиск
Итого за Уютный полдник	530	22,25	17,04	89,31	599,6	
Ужин						
Молоко кипяченное	200	5,48	5,00	9,55	105,12	№ 419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,04	2,17	14,36	81,13	Пром. вытиск
Итого за Ужин	220	6,52	7,17	23,91	186,25	
Итого за день		55,42	52,26	275,79	1795,2	

День: 7

Нелетя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
		г	г	г			
Завтрак							
Пудинг из творога с соусом шоколадным	150/30	11,35	14,13	35,76		315,61	ТТК № 2023.2162
Батон	25	1,90	0,70	11,37		59,38	Пром. вытиск
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90		81,83	ТТК № 721
Итого за Завтрак	405	14,77	16,18	63,03		456,82	
2-й Завтрак							
Кисломолочная продукция в асортименте	200	4,7	5,0	15,58		126,12	Пром. вытиск
Итого за 2-й Завтрак	200	4,7	5	15,58		126,12	
Обед							
Салат "Рыжик"	50	1,04	1,88	5,83		44,40	ТТК № 2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	1,49	4,40	8,27		78,64	№82, Москва 2017
Котлета "Классика" п/ф МУП КИ	70	8,80	9,86	16,45		189,74	ТТК № 2120-23
Пороховое пюре	130	11,22	3,24	28,9		189,64	№ 107, Пермь 2001
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,37		74,43	ТТК 2140
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,14	Пром. вытиск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68		29,36	Пром. вытиск
Итого за Обед	670	25,67	20,19	97,99		676,35	
Уплотненный полдник							
Маринад овощной	50	0,6	3,1	3,0		41,8	ТТК № 2
Запеканка картофельная с фаршем со сливочным маслом	180	8,22	12,37	26,04		248,37	№ 308, Москва 2016
Чай с сахаром	180	0,18	0	5,76		23,76	№ 54-2гн, Новосибирск 2020
Хлеб ржаной	25	0,15	0,3	8,35		36,7	Пром. вытиск
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80		44,40	Пром. вытиск
Итого за Уплотненный полдник	535	9,5	16,1	53,0		395,1	
Ужин							
Сок фруктовый в асортименте (инд. утпак.)	200	1,60	0,00	26,04		110,56	Пром. вытиск
Кондитерские изделия (мармелад)	20	0	0	16,65		66,6	Пром. вытиск
Итого за Ужин	220	1,6	0,0	42,7		177,16	
Итого за день		56,2	57,51	272,24		1831,51	

Лень:8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			</
--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вс. блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша вязкая молочная пшеничная	180	4,79	5,46	32,98	200,2	№ 173, Москва 2017	
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром. выпуск	
Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,70	№ 54-7-гг, Новосибирск	
Итого за Завтрак	405	11,29	10,46	56,75	366,30		
2-й Завтрак							
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	4,7	5,0	15,58	126,12	Пром. выпуск	
Итого за 2-й Завтрак	200	4,7	5	15,58	126,12		
Обед							
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,60	46,66	Пром. выпуск	
Свекольник со сметаной	180/10	1,85	6,33	8,09	96,73	№ 34, Пермь 2001	
Жаркое по-домашнему	180	9,12	23,52	29,17	364,84	№ 259, Москва 2017	
Кисель из ягод	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№ 350, Москва 2017	
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	660	14,47	34,18	88,35	718,9		
Уютный полдник							
Сырники из творога с повидлом	2/60/30	9,18	2,4	41,34	223,68	ТТК №907	
Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82	№ 684, Москва 2004	
Фрукты свежие (Апельсин)	100	1,00	0,20	9,60	44,20	Пром. выпуск	
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск	
Баранка (хлебобулочное изделие)	40	2,37	1,7	21,56	111,02	Пром. выпуск	
Итого за Уютный полдник	530	13,19	4,88	85,94	440,44		
Ужин							
Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	200	1,60	0,00	26,04	110,56	Пром. выпуск	
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,04	2,17	14,36	81,13	Пром. выпуск	
Итого за Ужин	220	2,64	2,2	40,4	191,69		
Итого за день		46,29	56,69	287,02	1843,45		

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вс. блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша "Пшеница"	180	4,41	6,21	22,14	162,09	№ 54-16 к. Новосибирск 2020	
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром. выпуск	
Масло подсолнечное	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№ 14, Москва 2017	
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	53,0	№ 54-6-гн. Новосибирск 2020	
Итого за Завтрак	410	7,85	11,94	42,17	307,54		
2-й Завтрак							
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром. выпуск	
Итого за 2-й Завтрак	100	0,4	0,4	11,4	50,8		
Обед							
Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4	№ 9, Пермь 2001	
Пиц из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,56	5,67	59,76	№ 88, Москва 2017	
Котлета "Бургеры" п/ф МУП КИП	70	10,92	11,76	7,14	178,08	ТТК № 2131	
Суп томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,70	№ 366, Москва 2016	
Макаронные отварные	130	4,78	3,66	22,85	143,46	№ 309, Москва 2017	
Компот из яблок	180	0,36	0,09	16,56	68,49	№ 54-6-гн. Новосибирск 2020	
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	680	19,94	25,85	76,15	617,01		
Уплотненный напиток							
Салат из белокочанной капусты	60	0,8	1,9	3,9	35,9	№ 21, Москва 2016	
Плов из птицы	180	7,75	12,12	37,55	290,28	№ 321, Москва 2016	
Напиток с витаминами и пребиотиком "Виташока"	200	0	0	18,6	74,4	№ 508, Пермь 2018	
Хлеб ржаной	45	0,27	0,54	15,03	66,06	Пром. выпуск	
Пряник глазированный	40	0,8	2,5	27,84	137,06	Пром. выпуск	
Итого за Уплотненный напиток	525	9,62	17,06	102,92	603,7		
Ужин							
Молоко кипяченое	200	5,48	5,00	9,55	105,12	№ 419, Москва 2016	
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	1,44	2,03	11,89	71,59	Пром. выпуск	
Итого за Ужин	210	6,92	7,03	21,44	176,71		
Итого за день		44,73	62,28	254,08	1755,76		

Распределение в процентном отношении потребности пищевых веществ и энергии по приёмам пищи

Распределение в процентном отношении потребности в пищевых веществах и энергии, по приёмам пищи	приём пищи	
	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, по приёмам пищи	Распределение в процентном отношении
Итого завтрак	360	20
Итого 2-й завтрак	90	5
Итого обед	630	35
Итого ужин	540	30
Итого	180	10
Итого	1800	100

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

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	Фактические значения по меню в среднем за день	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 (ретинол/сут)	500	500
кальций (мг/сут)	900	900
фосфор (мг/сут)	800	800
магний (мг/сут)	200	200
калий (мг/сут)	600	600
натрий (мг/сут)	1	1
селен (мг/сут)	0,02	0,02
фтор (мг/сут)	2	2

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

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Москва 2017 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания в
образовательных организациях, Новосибирск 2020 г.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания. Справочник. Москва 2012
г., Тугельян 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.