

Согласовано:

Заведующий МУП "КОУ № 139

В.А. Прошина
 "1" апреля 2023

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

В.А. Прошина
 "1" апреля 2023

Основное меню приготовляемых блюд (5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

День:1

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	150	3,08	5,58	15,18	123,26	№ 54-16к-2020,Новосибирск
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Какао с молоком	180	4,04	3,67	11,16	93,83	№ 54-7гн,Новосибирск
Итого за Завтрак	355	9,02	9,95	37,71	276,47	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	0,2	0	16,97	68,68	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,05	0,57	3,57	№71 Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,97	4,72	49,81	№88,Москва 2017
Каша гречневая вязкая	110	3,35	3,66	15,04	106,5	№ 303, Москва 2017
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	0,26	0,86	22,51	98,82	№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	560	9,48	12,25	69,96	428,01	
Уплотненный полдник						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	130/20	10,27	10,08	29,64	250,36	ТТК № 2023,2162
Чай с молоком без сахара	160	1,21	1,08	12,72	65,44	ТТК№ 721
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
Фрукты свежие в ассортименте	95	0,4	0,4	9,6	43,60	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	455	13,64	12,12	71,64	450,2	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,16	14,36	112,88	Пром.выпуск
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,07	0,12	7,12	33,84	Пром.выпуск
Итого за Ужин	160	5,57	4,28	21,48	146,72	
Итого за день		37,91	38,60	217,76	1370,1	

День:2

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,05	2,47	7,7	61,23	№120,Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14,Москва 2017
Сыр порциями	10	2,6	2,66	0	34,34	№15,Москва 2017
Чай с молоком без сахара	160	1,21	1,08	12,72	65,44	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	350	7,8	9,4	31,85	243,2	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	0,87	15,08	76,15	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	2	1,35	21,51	106,19	
Обед						
Икра кабачковая	30	0,36	1,4	2,3	23,24	Пром.выпуск
Свекольник со сметаной	150	1,44	4,8	6,8	76,16	№34,Пермь 2001
Пудинг рыбный "Загадка"	60	11,06	6,47	10,17	143,15	ТТК № 2184-23
Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,56	№339, Москва 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,1	0,02	17,1	68,98	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	550	16,96	16,77	71,03	502,89	
Уплотненный полдник						
Салат из зеленого горошка с яйцом	40	2,72	2,98	1,38	43,22	№ 2/1, Москва 2011
Каша перловая вязкая	110	2,21	3,05	15,66	98,93	№303,Москва 2017
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,19	№268, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366 Москва 2016
Сок фруктовый в ассортименте	160	0,21	0	18,4	74,44	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	450	13,55	11,75	72,46	449,79	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье сахарное	10	0,7	0,5	7,4	36,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	160	5,23	4,21	13,43	112,5	
Итого за день		45,5	43,5	210,3	1414,6	

День:3

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,35	5,17	25,72	166,81	№54-1к,Новосибирск 2020.
Батон	25	1,9	0,7	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	8,57	9,02	41,23	280,38	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	0,2	0	16,97	68,68	
Обед						
Салат "Мозайка"	30	0,45	5,52	1,95	59,28	ТТК № 552
Суп картофельный с клецками	150	1,5	2,77	11,25	75,93	№ 108, 109, Москва 2017
Капуста тушеная с мясом	150	7,6	16,2	10,35	217,6	ТТК № 2127
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ТТК №2140
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	520	11,78	25,16	54,37	491,0	
Уплотненный полдник						
Салат из свеклы	30	0,39	1,8	2,44	27,5	№ 52, Москва 2017
Плов из птицы	150	7,35	9,18	31,62	238,5	№ 321, Москва 2016
Чай без сахара	150	0,3	0	0	1,2	№54-7 хн Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	95	0,4	0,4	9,6	43,60	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	455	10,81	11,68	58,15	381,0	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	170	5,54	6,55	20,36	162,55	
Итого за день		36,9	52,41	191,08	1383,61	

День:4

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша вязкая молочная овсяная	150	5,48	9,17	24,01	200,49	№173, Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14,Москва 2017
Сыр порциями	10	2,6	2,66	0	34,34	№15,Москва 2017
Чай с молоком без сахара	160	1,21	1,08	12,72	65,44	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	350	9,54	11,45	43,21	314,05	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	0,87	15,08	76,15	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	1,0	0,2	9,6	44,2	
Обед						
Винегрет овощной	30	0,34	1,54	1,71	22,06	№46,Москва 2016
Суп с рыбными консервами	150	5,17	5,02	8,6	100,26	№95,Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,19	№268, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366 Москва 2016
Макароны отварные	110	4,04	3,1	18,33	117,38	№309, Москва 2017
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	17,03	69,92	№54-7 хн 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	17,50	15,04	71,18	490,08	
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	240,28	№392, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,12	0,03	20,52	82,83	№ 54-2гн/2020, Новосибирск 2020
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	0,95	26,49	118,71	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	450	16,74	8,44	91,01	506,96	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,16	14,36	112,88	Пром.выпуск
Печенье сахарное	10	0,7	0,5	7,4	36,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	160	5,23	4,62	21,79	149,7	
Итого за день		50,01	39,75	236,79	1504,95	

День:5

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из ячневой крупы	150	5,22	7,84	28	203,44	№182.Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,7	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	355	8,49	9,76	42,46	291,64	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	0,2	0	16,97	68,68	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,52	№ 71, Москва 2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	0,96	2,94	6,52	56,38	№82,Москва 2016
Котлета "Нежная"	50	9,24	2,24	5,79	80,28	ТТК№ 510
Пюре гороховое	110	9,5	2,74	24,45	160,46	№ 107, Пермь 2001
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ТТК №2140
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	530	20,69	8,55	62,02	407,79	
Уплотненный полдник						
Салат "Карусель"	30	0,75	1,5	2,94	28,26	ТТК № 562
Запеканка картофельная с фаршем с маслом сливочным	150	6,39	10,3	21,7	205,06	№308,Москва 2016
Чай с молоком без сахара	150	1,14	1,01	11,9	61,25	ТТК № 721
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	95	0,4	0,4	9,6	43,60	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	455	11,05	13,51	60,63	408,31	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419. Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	170	5,54	6,55	20,36	162,55	
Итого за день		45,97	38,37	202,44	1338,97	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,05	2,47	7,7	61,23	№120,Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	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	7,37	6,32	27,06	194,6	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	0,87	15,08	76,15	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	2	0,87	15,08	76,15	
Обед						
Салат из свеклы с сыром	30	1,4	2,85	2,15	39,85	№32, Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,97	4,72	49,81	№88,Москва 2017
Тефтели тушеные рыбные	60	1,5	0,86	12,23	62,66	№ 277, Москва 2017
Соус молочный	20	0	2	2	26,0	№ 328, москва 2017
Картофель отварной	110	2,11	3,16	16,8	104,1	№310, Москва 2017
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
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	560	7,96	12,28	71,21	427,2	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№ 71, Москва 2017
Вареники "Колдуны"	150	12,25	9,49	20,95	218,21	ТТК №2177
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	№54-7хн Новосибирск 2020
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	0,95	26,49	118,71	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	450	14,29	10,95	81,8	482,91	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,16	14,36	112,88	Пром.выпуск
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Итого за Ужин	160	5,23	4,62	21,79	149,66	
Итого за день		36,85	35,04	216,94	1330,5	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	130/20	10,27	10,08	29,64	250,36	ТТК № 2023,2162
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай без сахара	180	0,36	0	0	1,44	54-6 гр, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	355	8,7	10,20	40,01	286,64	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	0,2	0	16,97	68,68	
Обед						
Салат "Зайчик"	30	1	3,19	5,74	55,67	ТТК №3-07
Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,53	1,65	9,41	58,61	№112,Москва 2017
Рагу из свинины	150	10	25,75	14,75	330,75	№ 263, москва 2017
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ТТК №2140
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	520	14,76	31,26	60,72	583,26	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	150	11,9	24,8	2,6	281,2	№210, Москва 2017
Чай с сахаром	160	0,16	0	5,12	21,1	№ 54-2, 2020,Новосибирск
Фрукты свежие в ассортименте	95	0,4	0,4	9,6	43,60	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	25	0,15	0,3	8,35	36,7	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	450	14,2	25,7	35,3	429,4	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	170	5,54	6,55	20,36	162,55	
Итого за день		43,4	73,71	173,39	1530,51	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Улыбка"	150	5,48	6,8	30,2	203,92	ТТК № 204-15
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14,Москва 2017
Сыр порциями	10	2,6	2,66	0	34,34	№15,Москва 2017
Какао с молоком	160	3,68	3,44	9,92	85,36	№54-7гн, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	350	10,46	17,23	45,79	380,07	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	0,87	15,08	76,15	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	0,4	0,4	11,4	50,8	
Обед						
Салат из отварной моркови с яблоком	30	0,27	3,06	2,16	37,26	№ 41, Москва 2016
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	0,96	2,94	6,52	56,38	№82,Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,19	№268, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366 Москва 2016
Макароны отварные	110	4,04	3,1	18,33	117,38	№309, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,1	0,02	17,1	68,98	ТТК №2097
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	12,87	14,50	69,62	460,46	
Уплотненный полдник						
Овощи свежие натуральные (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,52	№ 71, Москва 2017
Тефтели мясные с рисом (ёжики)	50	6,7	10,92	8,14	157,64	№390, Пермь 2013
Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,56	№339, Москва 2016
Чай без сахара	160	0,32	0	0	1,28	№54-7 хн Новосибирск 2020
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	0,95	26,49	118,71	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	450	10,83	15,91	63,73	441,43	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Итого за Ужин	190	5,23	4,21	13,43	112,53	
Итого за день		39,79	52,25	203,97	1445,3	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшеничная	150	3,99	4,55	27,48	166,8	№173,Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Чай с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,7	№54-бгн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	355	7,24	6,51	46,59	273,91	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	0,2	0	16,97	68,68	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,55	2,47	2,74	35,39	№46,Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	150	3,18	4,01	11,9	96,41	№101,Москва 2017
Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0,13	8	37,17	№123,Москва 2016
Гуляш из свинины	60	6,38	16,91	1,73	184,63	№268, Москва 2017
Каша перловая вязкая	110	2,21	3,05	15,66	98,93	№303,Москва 2017
Кисель из ягод	160	0,26	0,86	22,51	98,82	№350, Москва 2017
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	560	13,76	27,79	72,56	595,39	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с повидлом	2/60/30	19,06	2,4	41,94	265,6	ТТК№907
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	17,03	69,92	№54-7 хн Новосибирск 2020
Фрукты свежие в ассортименте	95	0,4	0,4	9,6	43,60	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	1,8	1,4	22,5	109,8	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	455	23,29	4,4	100,73	535,68	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	170	5,54	6,55	20,36	162,55	
Итого за день		50,03	45,25	257,21	1636,21	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,4	7,6	23,1	178,4	№ 181, Москва, 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром. выпуск
Чай с лимоном	180	0,27	0	6,03	25,2	№54-Згн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	355	6,57	8,3	40,5	262,98	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	0,87	15,08	76,15	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	2	0,87	15,08	76,15	
Обед						
Салат "Степной"	30	0,6	1,56	2,92	28,12	№ 25, Москва 2004
Суп картофельный с фрикадельками	150	1,31	1,66	9,22	57,06	№149, Пермь 2001
Пудинг рыбный "Загадка"	60	11,06	6,47	10,17	143,15	ТТК № 2184-23
Рагу из овощей	110	1,83	11,51	9,02	147,0	№224, Москва 2004
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ТТК №2140
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	17,03	21,87	62,15	513,55	
Уплотненный полдник						
Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,16	Пром. выпуск
Плов из птицы	150	7,35	9,18	31,62	238,5	№ 321, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,7	ТТК № 721
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
Баранка (хлебобулочное изделие)	40	2,37	0,8	22,45	106,48	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	450	11,81	13,56	84,82	508,56	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,16	14,36	112,88	Пром. выпуск
Печенье сахарное	10	0,73	0,5	7,4	36,78	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	5,23	4,62	21,79	149,66	
Итого за день		42,64	49,22	224,34	1510,9	

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

	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, по приёмам пищи	Распределение в процентном отношении
Итого завтрак	280	20
Итого 2-й завтрак	70	5
Итого обед	490	35
Итого уплотненный полдник	421	30
Итого ужин	140	10
ИТОГО	1401	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)	42,9	42
жиры (г/сут)	47	47
углеводы (г/сут)	204,4	203
энергетическая ценность (ккал/сут)	1401	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

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.

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

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва 2004 г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь 2001 г.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва 2004 г.