

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 189  
*Воробьева И.А.*  
 "14" 08 2022 г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Истринска"  
 "14" 08 2022 г.  
 С.А. Калиновский  
 г. Истра  
 ИНН 3811154895  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ г. ИСТРА

Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятидневное)

( 5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры              |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------|
|   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                          |
| <b>Завтрак</b>  |            |                  |              |               |                         |                          |
| 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 порциями  | 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-Згн Новосибирск 2020 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                   | <b>415</b> | <b>11,90</b>     | <b>14,56</b> | <b>50,37</b>  | <b>380,12</b>           |                          |
| <b>2-й Завтрак</b>  |            |                  |              |               |                         |                          |
| Фрукты свежие ( Яблоко)                                   | 100        | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 44,40                   | Пром. выпуск             |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                               | <b>100</b> | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>44,40</b>            |                          |
| <b>Обед</b>   |            |                  |              |               |                         |                          |
| Салат "Зайчик"  | 50         | 1,67             | 5,33         | 9,58          | 92,97                   | ТТК № 3-07               |
| Суп картофельный с клёшками                               | 180        | 2,52             | 3,33         | 13,50         | 94,05                   | № 108,109, Москва 2017   |
| Котлета "Петушок" п/ф МУП КП                              | 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 свежемороженой 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             |
| <b>Итого за Обед</b>                                      | <b>680</b> | <b>22,09</b>     | <b>20,39</b> | <b>86,72</b>  | <b>618,75</b>           |                          |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                |            |                  |              |               |                         |                          |
| Овощи натуральные свежие (огурец)                         | 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             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                       | <b>530</b> | <b>23,05</b>     | <b>10,92</b> | <b>89,62</b>  | <b>548,96</b>           |                          |
| <b>Ужин</b>   |            |                  |              |               |                         |                          |
| 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             |
| <b>Итого за Ужин</b>                                      | <b>210</b> | <b>6,92</b>      | <b>7,03</b>  | <b>21,44</b>  | <b>176,71</b>           |                          |
| <b>Итого за день</b>                                      |            | <b>64,36</b>     | <b>53,30</b> | <b>257,95</b> | <b>1768,94</b>          |                          |

День:2

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда                           | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры                |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------|
|  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                            |
| <b>Завтрак</b>                               |            |                  |              |               |                         |                            |
| 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. выпуск               |
| Кофейный напиток с молоком                   | 200        | 3,80             | 3,50         | 11,10         | 91,10                   | № 54-9гп, Новосибирск 2020 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>405</b> | <b>17,05</b>     | <b>18,33</b> | <b>58,23</b>  | <b>466,09</b>           |                            |
| <b>2-й Завтрак</b>                           |            |                  |              |               |                         |                            |
| Кисломолочная продукция в ассортименте       | 200        | 4,7              | 5,0          | 15,58         | 126,12                  | Пром. выпуск               |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                  | <b>200</b> | <b>4,70</b>      | <b>5,00</b>  | <b>15,58</b>  | <b>126,12</b>           |                            |
| <b>Обед</b>                                  |            |                  |              |               |                         |                            |
| 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          |
| Гуляш из свинины                             | 80         | 8,51             | 22,55        | 2,31          | 246,23                  | № 260, Москва 2017         |
| Каша перловая вязкая                         | 130        | 2,61             | 3,60         | 18,50         | 116,84                  | № 303, 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               |
| <b>Итого за Обед</b>                         | <b>680</b> | <b>16,43</b>     | <b>33,94</b> | <b>81,40</b>  | <b>696,78</b>           |                            |
| <b>Уплотненный полдник</b>                   |            |                  |              |               |                         |                            |
| Каша "Янтарная"                              | 180        | 7,50             | 11,37        | 34,92         | 272,01                  | ТТК № 2183                 |
| Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" | 180        | 0,00             | 0,00         | 16,74         | 66,96                   | №508, Пермь 2018           |
| Хлеб пшеничный                               | 30         | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                   | Пром. выпуск               |
| Хлеб ржаной                                  | 35         | 0,21             | 0,42         | 11,69         | 51,38                   | Пром. выпуск               |
| Фрукты свежие (Банан)                        | 100        | 2,00             | 1,35         | 21,51         | 106,19                  | Пром. выпуск               |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>          | <b>525</b> | <b>12,08</b>     | <b>13,44</b> | <b>99,35</b>  | <b>566,68</b>           |                            |
| <b>Ужин</b>                                  |            |                  |              |               |                         |                            |
| 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         | 13,80         | 78,89                   | Пром. выпуск               |
| <b>Итого за Ужин</b>                         | <b>220</b> | <b>2,64</b>      | <b>2,17</b>  | <b>39,84</b>  | <b>189,45</b>           |                            |
| <b>Итого за день</b>                         |            | <b>52,90</b>     | <b>72,88</b> | <b>294,40</b> | <b>2045,12</b>          |                            |

День:3  
Неделя: первая  
Сезон: осень-зима

| Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры                |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------|
|   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                            |
| <b>Завтрак</b>  |            |                  |              |               |                         |                            |
| 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 порциями  | 5          | 0,04             | 3,63         | 0,06          | 33,07                   | № 14, Москва 2017          |
| Чай с сахаром   | 200        | 0,20             | 0,00         | 6,40          | 26,40                   | № 54-2гн, Новосибирск 2020 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                   | <b>410</b> | <b>6,08</b>      | <b>7,75</b>  | <b>30,75</b>  | <b>217,07</b>           |                            |
| <b>2-й Завтрак</b>  |            |                  |              |               |                         |                            |
| Фрукты свежие ( Апельсин)                                 | 100        | 1,00             | 0,20         | 9,60          | 44,20                   | Пром. выпуск               |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                               | <b>100</b> | <b>1,00</b>      | <b>0,20</b>  | <b>9,60</b>   | <b>44,20</b>            |                            |
| <b>Обед</b>   |            |                  |              |               |                         |                            |
| Овощи натуральные свежие (огурец)                         | 50         | 0,35             | 0,05         | 0,95          | 5,65                    | № 71, Москва 2017          |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной                    | 180        | 1,6              | 4            | 9,6           | 80,8                    | № 96, Москва 2017          |
| Пудинг "Загалка"  | 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               |
| <b>Итого за Обед</b>                                      | <b>670</b> | <b>22,32</b>     | <b>17,23</b> | <b>82,56</b>  | <b>574,59</b>           |                            |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                |            |                  |              |               |                         |                            |
| Икра кабачковая   | 60         | 0,7              | 2,82         | 4,6           | 46,66                   | Пром. выпуск               |
| Тефтели 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 свежемороженой 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               |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                       | <b>530</b> | <b>15,5</b>      | <b>24,46</b> | <b>73,37</b>  | <b>575,74</b>           |                            |
| <b>Ужин</b>   |            |                  |              |               |                         |                            |
| 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               |
| <b>Итого за Ужин</b>                                      | <b>220</b> | <b>5,5</b>       | <b>5,0</b>   | <b>26,2</b>   | <b>171,72</b>           |                            |
| <b>Итого за день</b>                                      |            | <b>50,41</b>     | <b>54,64</b> | <b>222,48</b> | <b>1583,32</b>          |                            |

День: 4

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

| Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры                 |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------------|
|  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                             |
| <b>Завтрак</b>                           |            |                  |              |               |                         |                             |
| 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-Тгн, Новосибирск       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>405</b> | <b>13,1</b>      | <b>13,2</b>  | <b>60,07</b>  | <b>411,48</b>           |                             |
| <b>2-й Завтрак</b>                       |            |                  |              |               |                         |                             |
| Кисломолочная продукция в ассортименте   | 200        | 4,7              | 5,0          | 15,58         | 126,12                  | Пром. выпуск                |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>              | <b>200</b> | <b>4,7</b>       | <b>5,0</b>   | <b>15,58</b>  | <b>126,12</b>           |                             |
| <b>Обед</b>                              |            |                  |              |               |                         |                             |
| Салат из свеклы с сыром                  | 60         | 2,8              | 5,7          | 4,3           | 79,7                    | № 32, Москва 2016           |
| Щи 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 изюма                          | 200        | 0,40             | 0,10         | 18,40         | 76,1                    | № 54-бхн, 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                |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>670</b> | <b>18,95</b>     | <b>40,80</b> | <b>67,24</b>  | <b>711,96</b>           |                             |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |            |                  |              |               |                         |                             |
| 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                |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>      | <b>530</b> | <b>24,06</b>     | <b>36,36</b> | <b>32,62</b>  | <b>553,96</b>           |                             |
| <b>Ужин</b>                              |            |                  |              |               |                         |                             |
| 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                |
| <b>Итого за Ужин</b>                     | <b>220</b> | <b>3,74</b>      | <b>0,24</b>  | <b>40,28</b>  | <b>178,2</b>            |                             |
| <b>Итого за день</b>                     |            | <b>64,55</b>     | <b>95,60</b> | <b>215,79</b> | <b>1981,76</b>          |                             |

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда                     | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры                |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------|
|  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                            |
| <b>Завтрак</b>                         |            |                  |              |               |                         |                            |
| 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. выпуск               |
| Масло порциями                         | 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                | <b>410</b> | <b>12,00</b>     | <b>17,23</b> | <b>56,13</b>  | <b>427,59</b>           |                            |
| <b>2-й Завтрак</b>                     |            |                  |              |               |                         |                            |
| Фрукты свежие ( Апельсин)              | 100        | 1,00             | 0,20         | 9,60          | 44,20                   | Пром. выпуск               |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>            | <b>100</b> | <b>1,00</b>      | <b>0,20</b>  | <b>9,60</b>   | <b>44,20</b>            |                            |
| <b>Обед</b>                            |            |                  |              |               |                         |                            |
| 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         |
| Гренки 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. выпуск               |
| Хлеб ржаной                            | 20         | 0,12             | 0,24         | 6,68          | 29,36                   | Пром. выпуск               |
| <b>Итого за Обед</b>                   | <b>690</b> | <b>13,65</b>     | <b>10,62</b> | <b>96,84</b>  | <b>537,54</b>           |                            |
| <b>Уплотненный полдник</b>             |            |                  |              |               |                         |                            |
| 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. выпуск               |
| Булочка сладкая в ассортименте         | 50         | 1,05             | 3,95         | 22,78         | 130,87                  | Пром. выпуск               |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>    | <b>530</b> | <b>22,25</b>     | <b>17,04</b> | <b>89,31</b>  | <b>599,6</b>            |                            |
| <b>Ужин</b>                            |            |                  |              |               |                         |                            |
| Молоко кипяченое                       | 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. выпуск               |
| <b>Итого за Ужин</b>                   | <b>220</b> | <b>6,52</b>      | <b>7,17</b>  | <b>23,91</b>  | <b>186,25</b>           |                            |
| <b>Итого за день</b>                   |            | <b>55,42</b>     | <b>52,26</b> | <b>275,79</b> | <b>1795,2</b>           |                            |

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда                                  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры                |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------|
|   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                            |
| <b>Завтрак</b>                                      |            |                  |              |               |                         |                            |
| 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.выпуск                |
| Чай с молоком без сахара                            | 200        | 1,52             | 1,35         | 15,90         | 81,83                   | ТТК№ 721                   |
| <b>Итого за Завтрак</b>                             | <b>405</b> | <b>14,77</b>     | <b>16,18</b> | <b>63,03</b>  | <b>456,82</b>           |                            |
| <b>2-й Завтрак</b>                                  |            |                  |              |               |                         |                            |
| Кисломолочная продукция в ассортименте              | 200        | 4,7              | 5,0          | 15,58         | 126,12                  | Пром.выпуск                |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                         | <b>200</b> | <b>4,7</b>       | <b>5</b>     | <b>15,58</b>  | <b>126,12</b>           |                            |
| <b>Обед</b>   |            |                  |              |               |                         |                            |
| 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 КП                       | 70         | 8,80             | 9,86         | 16,45         | 189,74                  | ТТК № 2120-23              |
| Гороховое 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.выпуск                |
| Хлеб ржаной   | 20         | 0,12             | 0,24         | 6,68          | 29,36                   | Пром.выпуск                |
| <b>Итого за Обед</b>                                | <b>670</b> | <b>25,67</b>     | <b>20,19</b> | <b>97,99</b>  | <b>676,35</b>           |                            |
| <b>Уплотненный полдник</b>                          |            |                  |              |               |                         |                            |
| 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.выпуск                |
| Фрукты свежие (Яблоко)                              | 100        | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 44,40                   | Пром.выпуск                |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                 | <b>535</b> | <b>9,5</b>       | <b>16,1</b>  | <b>53,0</b>   | <b>395,1</b>            |                            |
| <b>Ужин</b>   |            |                  |              |               |                         |                            |
| Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)            | 200        | 1,60             | 0,00         | 26,04         | 110,56                  | Пром.выпуск                |
| Кондитерские изделия (мармелад)                     | 20         | 0                | 0            | 16,65         | 66,6                    | Пром.выпуск                |
| <b>Итого за Ужин</b>                                | <b>220</b> | <b>1,6</b>       | <b>0,0</b>   | <b>42,7</b>   | <b>177,16</b>           |                            |
| <b>Итого за день</b>                                |            | <b>56,2</b>      | <b>57,51</b> | <b>272,24</b> | <b>1831,51</b>          |                            |

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры                |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------|
|   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                            |
| <b>Завтрак</b>  |            |                  |              |               |                         |                            |
| Суп молочный с крупой (рисовая)                           | 180        | 2,7              | 3,2          | 7,7           | 70,4                    | № 121, Москва 2017         |
| Батон   | 25         | 1,90             | 0,70         | 11,37         | 59,38                   | Пром. выпуск               |
| Сыр порциями  | 10         | 2,60             | 2,66         | 0,00          | 34,34                   | №15, Москва 2017           |
| Чай с сахаром   | 200        | 0,20             | 0,00         | 6,40          | 26,40                   | № 54-2гн, Новосибирск 2020 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                   | <b>415</b> | <b>7,4</b>       | <b>6,56</b>  | <b>25,47</b>  | <b>190,52</b>           |                            |
| <b>2-й Завтрак</b>  |            |                  |              |               |                         |                            |
| Фрукты свежие (Банан)                                     | 100        | 2,00             | 1,35         | 21,51         | 106,19                  | Пром. выпуск               |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                               | <b>100</b> | <b>2</b>         | <b>1,35</b>  | <b>21,51</b>  | <b>106,19</b>           |                            |
| <b>Обед</b>   |            |                  |              |               |                         |                            |
| Овощи свежие натуральные (огурец)                         | 50         | 0,35             | 0,05         | 0,95          | 5,65                    | № 71, Москва 2016          |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем                  | 180        | 1,84             | 1,98         | 11,29         | 70,34                   | № 112, Москва 2017         |
| Пудинг "Загадка"  | 80         | 14,75            | 8,63         | 13,57         | 190,95                  | ТТК № 2184-23              |
| Картофельное пюре   | 130        | 2,65             | 4,16         | 17,71         | 118,88                  | №339, Москва 2016          |
| Напиток из свежемороженой 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   | 20         | 0,12             | 0,24         | 6,68          | 29,36                   | Пром. выпуск               |
| <b>Итого за Обед</b>                                      | <b>670</b> | <b>22,27</b>     | <b>16,22</b> | <b>85,21</b>  | <b>575,9</b>            |                            |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                |            |                  |              |               |                         |                            |
| Салат "Витаминка"   | 50         | 0,95             | 0,95         | 2,56          | 22,59                   | ТТК № 2134                 |
| Котлеты, биточки, шницели                                 | 70         | 7,81             | 5,70         | 10,60         | 124,94                  | № 268, Москва 2017         |
| Соус белый основной                                       | 30         | 0,18             | 1,00         | 1,00          | 13,72                   | № 365, Москва 2016         |
| Каша гречневая вязкая                                     | 130        | 3,96             | 4,33         | 17,78         | 125,93                  | №303, Москва 2017          |
| Компот из смеси сухофруктов                               | 180        | 0,54             | 0            | 20,43         | 83,88                   | №54-7 гн Новосибирск 2020  |
| Булочка сладкая в ассортименте                            | 50         | 1,05             | 3,95         | 22,78         | 130,87                  | Пром. выпуск               |
| Хлеб ржаной   | 30         | 0,18             | 0,36         | 10,02         | 44,04                   | Пром. выпуск               |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                       | <b>540</b> | <b>14,67</b>     | <b>16,3</b>  | <b>85,2</b>   | <b>545,97</b>           |                            |
| <b>Ужин</b>   |            |                  |              |               |                         |                            |
| 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               |
| <b>Итого за Ужин</b>                                      | <b>210</b> | <b>6,92</b>      | <b>7,03</b>  | <b>21,44</b>  | <b>176,71</b>           |                            |
| <b>Итого за день</b>                                      |            | <b>53,26</b>     | <b>47,45</b> | <b>238,80</b> | <b>1595,3</b>           |                            |



День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры           |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------|
|  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                       |
| <b>Завтрак</b>                           |            |                  |              |               |                         |                       |
| 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                  | № 54-7гн, Новосибирск |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>405</b> | <b>11,29</b>     | <b>10,46</b> | <b>56,75</b>  | <b>366,30</b>           |                       |
| <b>2-й Завтрак</b>                       |            |                  |              |               |                         |                       |
| Кисломолочная продукция в ассортименте   | 200        | 4,7              | 5,0          | 15,58         | 126,12                  | Пром. выпуск          |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>              | <b>200</b> | <b>4,7</b>       | <b>5</b>     | <b>15,58</b>  | <b>126,12</b>           |                       |
| <b>Обед</b>                              |            |                  |              |               |                         |                       |
| 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          |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>660</b> | <b>14,47</b>     | <b>34,18</b> | <b>88,35</b>  | <b>718,9</b>            |                       |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |            |                  |              |               |                         |                       |
| Сырники из творога с повидлом            | 2/60/30    | 9,18             | 2,4          | 41,34         | 223,68                  | ТТКС№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          |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>      | <b>530</b> | <b>13,19</b>     | <b>4,88</b>  | <b>85,94</b>  | <b>440,44</b>           |                       |
| <b>Ужин</b>                              |            |                  |              |               |                         |                       |
| 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          |
| <b>Итого за Ужин</b>                     | <b>220</b> | <b>2,64</b>      | <b>2,2</b>   | <b>40,4</b>   | <b>191,69</b>           |                       |
| <b>Итого за день</b>                     |            | <b>46,29</b>     | <b>56,69</b> | <b>287,02</b> | <b>1843,45</b>          |                       |

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда                           | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры                 |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------------|
|  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                             |
| <b>Завтрак</b>                               |            |                  |              |               |                         |                             |
| Каша "Дружба"                                | 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 порциями                               | 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-бги, Новосибирск 2020  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>410</b> | <b>7,85</b>      | <b>11,94</b> | <b>42,17</b>  | <b>307,54</b>           |                             |
| <b>2-й Завтрак</b>                           |            |                  |              |               |                         |                             |
| Фрукты свежие (Яблоко)                       | 100        | 0,4              | 0,4          | 11,4          | 50,8                    | Пром. выпуск                |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                  | <b>100</b> | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>   | <b>11,4</b>   | <b>50,8</b>             |                             |
| <b>Обед</b>                                  |            |                  |              |               |                         |                             |
| Салат из моркови                             | 50         | 0,57             | 5,04         | 5,19          | 68,4                    | № 9, Пермь 2001             |
| Щи из свежей капусты с картофелем            | 180        | 1,26             | 3,56         | 5,67          | 59,76                   | № 88, Москва 2017           |
| Котлета "Бабрики" п/ф МУП КП                 | 70         | 10,92            | 11,76        | 7,14          | 178,08                  | ТТК № 2131                  |
| Соус томатный                                | 30         | 0,35             | 1,30         | 2,40          | 22,70                   | № 366, Москва 2016          |
| Макароны отварные                            | 130        | 4,78             | 3,66         | 22,85         | 143,46                  | № 309, Москва 2017          |
| Компот из изюма                              | 180        | 0,36             | 0,09         | 16,56         | 68,49                   | № 54-бкл, 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                |
| <b>Итого за Обед</b>                         | <b>680</b> | <b>19,94</b>     | <b>25,85</b> | <b>76,15</b>  | <b>617,01</b>           |                             |
| <b>Уплотненный полдник</b>                   |            |                  |              |               |                         |                             |
| 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 "Витошка" | 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                |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>          | <b>525</b> | <b>9,62</b>      | <b>17,06</b> | <b>102,92</b> | <b>603,7</b>            |                             |
| <b>Ужин</b>                                  |            |                  |              |               |                         |                             |
| 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                |
| <b>Итого за Ужин</b>                         | <b>210</b> | <b>6,92</b>      | <b>7,03</b>  | <b>21,44</b>  | <b>176,71</b>           |                             |
| <b>Итого за день</b>                         |            | <b>44,73</b>     | <b>62,28</b> | <b>254,08</b> | <b>1755,76</b>          |                             |

**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  | 20                                   |
| Итого 2-й завтрак         | 90   | 5                                    |
| Итого обед                | 630  | 35                                   |
| Итого уплотнённый полдник | 540  | 30                                   |
| Итого ужин                | 180  | 10                                   |
| <b>ИТОГО</b>              | <b>1800</b>  | <b>100</b>                           |

**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   |

**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 2001г.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва 2004 г.