

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 142

*Евгений В. Рамочина*

*09 февраля 2024 г.*

Утверждено:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

*С.А. Санюков*

*09 февраля 2024 г.*



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)

2024 год

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная манная	180	5,73	6,17	28,05	190,65	№88, Пермь 2001
Багет	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	15	3,94	4,00	0,00	51,76	№7, Москва 2016
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,86	№54-2, Москва 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11,67</b>	<b>10,94</b>	<b>51,17</b>	<b>349,82</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>94,50</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	50	2,60	4,53	3,60	65,57	№12, Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,80	11,75	97,00	№87, Москва 2016
Коглеты "Бабрики" п/ф МУП КП	70	6,62	20,10	21,40	292,98	ТТК №2131
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,70	№366, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	130	3,92	4,08	17,60	122,80	№182, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиками "Витюшка"	180	0,00	0,00	14,30	57,20	№508, Пермь 2018
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>20,28</b>	<b>34,21</b>	<b>88,59</b>	<b>743,37</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,70	0,12	2,30	13,08	№71, Москва 2017
Омлет натуральный	180	10,00	15,00	10,20	215,80	№229, Москва 2016
Компот из кураги	200	0,88	0,02	24,80	102,90	№54-2, Москва 2022
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	68,48	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>18,62</b>	<b>16,72</b>	<b>75,90</b>	<b>528,56</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	20,20	86,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>2,20</b>	<b>3,10</b>	<b>40,50</b>	<b>198,70</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>54,27</b>	<b>65,47</b>	<b>277,16</b>	<b>1914,95</b>	

День:2

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	150/30	11,29	8,11	25,74	221,11	ТТК №2054; ТТК №2162
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Какао с молоком	200	3,50	3,62	17,30	115,78	№416, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>16,76</b>	<b>18,10</b>	<b>55,12</b>	<b>450,42</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,30</b>	<b>55,70</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	№71, Москва 2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	1,22	3,70	8,30	71,38	№62, Москва 2016
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	10,70	19,65	22,50	309,65	№319, Москва 2016
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,30	17,40	74,82	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>15,74</b>	<b>24,10</b>	<b>66,69</b>	<b>546,62</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Икра морковная	50	1,10	2,30	5,43	46,82	№55, Москва 2016
Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	6,14	4,92	3,91	84,48	№266, Москва 2016
Рис припущенный	130	3,2	3,72	31,8	173,48	№333, Москва 2016
Компот из свежемороженой ягоды	180	0,18	0,07	15,70	64,15	№123, Москва 2007
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,30	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	1,20	0,40	10,00	48,40	Пром.выпуск
Кондитерские изделия (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>540</b>	<b>16,62</b>	<b>13,61</b>	<b>111,34</b>	<b>634,33</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	10,07	106,12	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>21,07</b>	<b>150,12</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>55,10</b>	<b>61,19</b>	<b>266,52</b>	<b>1837,19</b>	

День:3

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	180	5,80	7,30	28,10	201,30	№84, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Ветчина порциями	10	2,30	2,10	0,00	28,10	№16, Москва 2017
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	11,33	46,02	№54-2гн, Москва 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>10,16</b>	<b>10,17</b>	<b>51,45</b>	<b>337,97</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,80	6,40	12,70	131,60	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>12,70</b>	<b>131,60</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Чиполино"	50	0,68	4,71	4,70	63,91	ТТК №2211
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	180/10	1,6	3,9	12,6	91,90	№82, Москва 2016
Фрикадельки мясные в соусе	80	5,60	5,68	4,99	93,48	№305, Москва 2016
Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,71	119,44	№339, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,02	22,20	91,38	№54-1, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>14,02</b>	<b>18,91</b>	<b>79,74</b>	<b>545,23</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Свекла отварная дольками	50	0,8	0,05	4,4	21,25	№24-28, Москва 2022
Пельмени отварные с маслом сливочным	180/5	18,30	16,00	31,70	344,00	№423, Москва 2016
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,60	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,90	0,10	9,50	42,50	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>575</b>	<b>23,84</b>	<b>16,75</b>	<b>83,34</b>	<b>579,47</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	10,07	106,12	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	15	1,12	1,50	22,32	107,26	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>195</b>	<b>6,60</b>	<b>6,38</b>	<b>32,39</b>	<b>213,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>60,42</b>	<b>58,61</b>	<b>259,62</b>	<b>1807,65</b>	

День:4

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная кукурузная	180	6,53	7,08	28,00	201,84	№91, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	15	3,94	4,00	0,00	51,76	№7, Москва 2016
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,7	14,2	93,58	№414, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>15,52</b>	<b>14,53</b>	<b>54,22</b>	<b>409,73</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фруктовое пюре (инд.упаковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,3</b>	<b>55,70</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Зайчик"	50	1,7	5,33	9,6	93,17	ТТК №3
Суп картофельный с макаронными изделиями мясными фрикадельками	180/10	2,1	2,2	13,23	81,12	№88, Москва 2016
Жаркое по - домашнему	180	9,70	23,70	29,20	368,9	№292, Москва 2016
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,50	87,82	№54-32, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>16,48</b>	<b>31,77</b>	<b>91,07</b>	<b>716,13</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	№71, Москва 2017
Котлеты "Классика" п/ф МУП КП	70	5,22	11,01	10,50	161,97	ТТК №2186
Овощи в молочном соусе	150	3,10	2,83	13,24	90,83	№350/368, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"	200	0,00	0,00	15,90	63,60	№508, Пермь 2018
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,30	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,20	0,40	10,00	48,40	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>12,47</b>	<b>14,64</b>	<b>66,04</b>	<b>445,80</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (сушка)	20	2,2	0,3	15,4	73,10	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>3,10</b>	<b>0,50</b>	<b>33,60</b>	<b>151,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,07</b>	<b>61,94</b>	<b>257,23</b>	<b>1778,66</b>	

День:5

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,02	5,5	17,8	140,78	№44, Пермь 2001
Багет	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	Пром. выпуск
Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82	№410, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>7,35</b>	<b>6,35</b>	<b>36,40</b>	<b>232,15</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,80	6,40	12,70	131,60	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>12,70</b>	<b>131,60</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,45	№71, Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,3	3,51	6,2	61,59	№73, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,00	8,24	15,25	179,16	№299, Москва 2016
Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,78	35,96	№367, Москва 2016
Макароны отварные	130	4,8	4,00	23,00	147,20	№335, Москва 2016
Кисель из ягод	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>21,07</b>	<b>19,29</b>	<b>91,94</b>	<b>625,65</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Сырники из творога с соусом сладким из красной смородины	2/60/30	10,7	5,03	44,00	264,07	ТТК №907
Компот из компотной смеси	200	0,70	0,30	19,30	82,7	ТТК №2140
Хлеб ржаной	30	1,2	0,4	10,00	48,4	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,3	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>17,40</b>	<b>7,23</b>	<b>108,30</b>	<b>567,87</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	10,07	106,12	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,78</b>	<b>7,78</b>	<b>30,37</b>	<b>218,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>58,40</b>	<b>47,05</b>	<b>279,71</b>	<b>1775,89</b>	

День:6.

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	180	5,80	7,30	28,10	201,30	№84, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,57	№54-2, Москва 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>7,82</b>	<b>13,68</b>	<b>49,50</b>	<b>352,40</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фруктовое пюре (инд.упаковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,30</b>	<b>55,70</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Карусель"	50	1,3	2,52	5,00	47,88	ТТК №552
Свекольник со сметаной	180/10	1,38	4,82	7,64	79,46	№34, Пермь 2001
Котлеты "Петушок" п/ф МУП КП	70	8,7	15,8	22,8	268,2	ТТК №490а
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,7	№366, Москва 2016
Рис припущенный с яйцом "Цып-Цып"	130	0,43	4,58	29,12	159,42	ТТК №2196
Компот из кураги	180	0,8	0,2	22,30	94,2	№54-2, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>15,80</b>	<b>29,62</b>	<b>106,80</b>	<b>756,98</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат "Чипполино"	60	0,82	5,65	5,64	76,69	ТТК №2211
Омлет с картофелем	180	10,73	14,64	16,04	238,84	№232, Москва 2016
Компот из свежемороженой ягоды	200	0,20	0,08	17,42	71,20	№123, Москва 2007
Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,4	68,66	Пром. выпуск
Булочка сладкая с ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>18,79</b>	<b>21,97</b>	<b>77,70</b>	<b>583,69</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	15	1,12	1,50	22,32	107,26	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>215</b>	<b>2,02</b>	<b>1,70</b>	<b>40,52</b>	<b>185,46</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,93</b>	<b>67,47</b>	<b>286,82</b>	<b>1934,2</b>	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,50	5,81	28,63	184,81	№98, пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	15	3,94	4,00	0,00	51,76	№7, Москва 2016
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,7	14,2	93,58	№414, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>13,49</b>	<b>13,26</b>	<b>54,85</b>	<b>392,70</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,8	6,4	12,7	131,60	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>12,7</b>	<b>131,60</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,56	0,05	1,75	9,69	№71, Москва 2017
Суп с рыбными консервами	180	6,00	6,05	10,32	119,73	№87, Москва 2012
Гуляш из отварного мяса	80	8,38	20,80	12,31	269,96	№260, Москва 2017
Каша перловая вязкая	130	2,61	3,61	18,51	116,97	№331, Москва 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,13	0,06	11,00	45,06	ТТК №2097-20н
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>20,52</b>	<b>30,97</b>	<b>71,43</b>	<b>646,53</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Тефтели (ёжики) мясные	70	4,74	5,30	8,01	98,70	№304, Москва 2016
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,80	22,38	№372, Москва 2016
Картофельное пюре	130	2,66	4,2	17,71	119,28	№339, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"	180	0,00	0,00	14,30	57,20	№508, Пермь 2018
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>550</b>	<b>12,16</b>	<b>11,90</b>	<b>80,36</b>	<b>477,18</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	10,07	106,12	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>21,07</b>	<b>150,12</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>57,45</b>	<b>67,41</b>	<b>240,41</b>	<b>1798,13</b>	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,3	6,4	26,9	186,4	№96, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Ветчина порциями	10	2,30	2,10	0,00	28,1	№16, Москва 2017
Чай с молоком и сахаром	200	3,00	2,60	16,00	99,4	№54-гн-20и, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>12,53</b>	<b>11,85</b>	<b>54,92</b>	<b>376,45</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,30</b>	<b>55,70</b>	
<b>Обед</b>						
Свекла отварная дольками	50	0,8	0,05	4,4	21,25	№24-28, Москва 2022
Суп с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	180/10	2,1	2,2	13,23	81,12	№88, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,00	8,24	15,25	179,16	№299, Москва 2016
Овощи в молочном соусе	150	3,10	2,83	13,24	90,83	№350/368, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,02	22,20	91,38	№54-1, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>20,44</b>	<b>13,74</b>	<b>85,86</b>	<b>548,86</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Маринад овощной	60	0,65	3,67	3,59	49,99	ТТК №2-20
Пудинг "Загадка"	180	11,31	10,20	24,42	234,72	ТТК №2184
Чай с лимоном и сахаром	200	0,09	0,01	9,50	38,45	№54-3гн, Москва 2022
Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,40	68,66	Пром.выпуск
Булочка слакая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>19,09</b>	<b>15,48</b>	<b>76,11</b>	<b>520,12</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	10,07	106,12	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (сушка)	20	2,2	0,3	15,4	73,10	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>7,68</b>	<b>5,18</b>	<b>25,47</b>	<b>179,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>60,24</b>	<b>46,75</b>	<b>254,66</b>	<b>1680,4</b>	



День:9

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,02	5,5	17,8	140,78	№44, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	Пром. выпуск
Чай без сахара	200	2,7	0,7	0,5	19,1	№410, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>9,68</b>	<b>6,95</b>	<b>36,82</b>	<b>248,55</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фруктовое пюре (инд.упаковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,30</b>	<b>55,70</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из картофеля с соленым огурцом	50	0,70	2,6	4,30	43,40	№23, Москва 2016
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	1,22	3,70	8,30	71,38	№62, Москва 2016
Рагу из свинины	180	8,01	20,30	17,30	283,94	№263, Москва 2017
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,30	17,40	74,82	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>13,40</b>	<b>27,30</b>	<b>64,84</b>	<b>558,66</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,06	1,02	6,62	№71, Москва 2017
Фрикадельки мясные в соусе	80	5,60	5,68	4,99	93,48	№305, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	130	4,00	4,34	17,80	126,26	№331, Москва 2016
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	23,88	97,47	№54-32хн, Москва 2022
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,30	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,20	0,40	10,00	48,40	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>13,85</b>	<b>10,93</b>	<b>72,19</b>	<b>442,53</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>2,20</b>	<b>3,1</b>	<b>38,5</b>	<b>190,70</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>39,63</b>	<b>48,78</b>	<b>224,65</b>	<b>1496,14</b>	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	150/30	11,29	8,11	25,74	221,11	ТТК №2054; ТТК №2162
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Какао с молоком	200	3,50	3,62	17,30	115,78	№416, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>16,76</b>	<b>18,10</b>	<b>55,12</b>	<b>450,42</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,80	6,40	12,70	131,60	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>12,70</b>	<b>131,60</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,86	№55, Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,3	3,51	6,2	61,59	№73, Москва 2016
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	10,70	19,65	22,50	309,65	№319, Москва 2016
Кисель из ягод	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>16,23</b>	<b>26,83</b>	<b>77,00</b>	<b>614,39</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Котлеты "Классика" п/ф МУП КП	70	5,22	11,01	10,01	160,01	ТТК №2186
Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,78	35,96	№367, Москва 2016
Макароны отварные	130	4,8	4,00	23,00	147,20	№335, Москва 2016
Компот из кураги	180	0,8	0,2	22,3	94,20	№54-2, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,5	0,5	21,00	94,50	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>550</b>	<b>15,60</b>	<b>18,23</b>	<b>97,63</b>	<b>616,99</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	200	6,10	5,42	11,20	117,98	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,10</b>	<b>5,42</b>	<b>22,20</b>	<b>161,98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>60,49</b>	<b>74,98</b>	<b>264,65</b>	<b>1975,38</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 уплотненный 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	10
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)	0,1	0,1
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 рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва 2016 г.

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

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций

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

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

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Москва 2004 г.