



143  
 Мисф  
 03  
 2024

Утверждено:

Директор МУП "Коопинат питания г. Иркутск"

С.А.Капитовский

09 февраля 2024 г.



Основное меню приготавливаемых блюд 2х подменю (поэтапное)

(5 пробных дней с укладочным подменю)

Возрастные категории: от 1 года до 3х лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

2024 год

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Блины жидкая молочная масса	180	1,78	5,14	23,37	158,86	№88, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	67,55	Пром. выпуск
Сыр порционный	10	2,63	2,60	0,00	31,46	№7, Москва 2016
Чай с сахаром	180	0,00	0,02	10,00	40,41	№54-2, Москва 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>9,40</b>	<b>8,87</b>	<b>45,39</b>	<b>296,28</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>94,50</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	30	1,60	2,70	2,20	39,50	№32, Москва 2016
Суп гороховый с бобовыми	150	3,30	3,20	9,80	81,20	№87, Москва 2016
Колбасы "Барбекю" от МУП КИ	70	6,02	20,10	21,10	292,98	ТТК №2111
Соевые котлеты	70	0,27	0,90	1,60	15,42	№266, Москва 2016
Каши гречневая вязкая	110	3,32	3,15	11,90	103,93	№182, Москва 2016
Паштет из овощей мясного	150	0,00	0,00	11,92	47,68	№256, Пермь 2001
Молоко стерилизованное	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Молоко ряженое	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>570</b>	<b>12,91</b>	<b>30,25</b>	<b>79,36</b>	<b>665,83</b>	
<b>Укладочный подменю</b>						
Слоицы натуральные свежие (помидор)	30	0,35	0,06	1,15	9,54	№71, Москва 2017
Омлет куриный	150	8,33	12,50	8,50	129,82	№229, Москва 2016
Компот из фруктов	180	0,40	0,20	25,90	105,40	№142, Москва 2012
Хлеб (разный)	40	2,01	0,50	13,30	68,60	Пром. выпуск
Булочки с начинкой в ассортименте	80	4,11	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
<b>Итого за Укладочный подменю</b>	<b>480</b>	<b>16,12</b>	<b>14,36</b>	<b>73,25</b>	<b>486,72</b>	
<b>Ужин</b>						
Сек фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	20,20	86,20	Пром. выпуск
Колбаски из свинины (кусочки мясные)	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>42,13</b>	<b>87,28</b>	<b>259,50</b>	<b>1742,03</b>	

Лист 2

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Ингредиенты
		Белок	Жиры	Углевода		
<b>Запекан:</b>						
Пудинг из творога в соусе со специями	130/20	9,4	6,75	21,83	184,15	ТТК №2054, ТТК №2162
Батон	25	1,03	0,75	12,02	62,55	Прочие ингредиенты
Макароны с сыром	5	0,04	5,62	0,00	30,98	№116, Москва 2016
Каша с маслом	180	3,15	3,30	15,63	104,7	№116, Москва 2016
<b>Итого за Запекан:</b>	<b>250</b>	<b>13,52</b>	<b>16,42</b>	<b>49,13</b>	<b>402,38</b>	
<b>2-й завтрак:</b>						
Продукты свежие в ассортименте (молоко, творог)	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Прочие ингредиенты
<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>						
Салат из вареной свеклы (огурцы)	30	0,21	0,03	0,61	2,51	№71, Москва 2017
Борщ капустный в картофельном супе	150/10	3,03	3,12	7,00	60,20	№62, Москва 2016
Пшеница, тушеная в соусе с овощами	150	8,92	16,27	18,75	258,01	№319, Москва 2016
Пюре из картофеля с маслом	150	0,33	0,30	14,30	62,82	ТТК №2160
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Прочие ингредиенты
Хлеб ржаной	20	1,32	0,29	6,70	34,24	Прочие ингредиенты
<b>Итого за Обед:</b>	<b>530</b>	<b>13,83</b>	<b>20,22</b>	<b>58,39</b>	<b>469,66</b>	
<b>Удольневский полдник:</b>						
Бородинский хлеб	30	0,70	1,00	3,20	28,60	№53, Москва 2016
Рис, запеченный в сметанном соусе	60	4,6	3,7	2,03	63,42	№266, Москва 2016
Рис отваренный	130	2,21	2,15	18,90	111,79	№333, Москва 2016
Компот из свежемороженой ягоды	150	0,15	0,00	13,10	53,51	№123, Москва 2007
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Прочие ингредиенты
Хлеб ржаной	20	1,32	0,29	6,70	34,24	Прочие ингредиенты
Кондитерские изделия (пирожки с изюмом)	30	2,30	1,50	30,00	146,20	Прочие ингредиенты
<b>Итого за Удольневский полдник:</b>	<b>420</b>	<b>13,40</b>	<b>10,64</b>	<b>85,77</b>	<b>492,17</b>	
<b>Ужин:</b>						
Молоко сквашенное	150	4,00	4,30	8,40	38,00	№619, Москва 2016
Кондитерские изделия (пирожки)	30	0,09	0,00	11,00	41,00	Прочие ингредиенты
<b>Итого за Ужин:</b>	<b>180</b>	<b>4,09</b>	<b>4,30</b>	<b>19,40</b>	<b>132,99</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>46,95</b>	<b>51,85</b>	<b>224,99</b>	<b>1552,81</b>	

День: 3

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	150	4,83	6,1	23,41	167,86	№84, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,46	№54-3гн, Москва 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>6,88</b>	<b>6,87</b>	<b>45,63</b>	<b>271,87</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>9,52</b>	<b>98,68</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Чипизинно"	30	0,41	2,83	2,82	38,39	ТТК №2211
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	180/30	1,35	3,30	11,00	79,1	№82, Москва 2016
Фрикадельки мясные в соусе	60	4,2	4,26	3,74	70,1	№305/373, Москва 2016
Картофельное пюре	110	2,30	3,60	15,00	101,6	№139, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,016	18,5	76,144	№54-1, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>11,60</b>	<b>14,41</b>	<b>68,60</b>	<b>450,45</b>	
<b>Уплотненный подвиг</b>						
Свежая отварная докторская	30	0,50	0,03	2,64	12,83	№24-28, Москва 2022
Прозрительный отварной с маслом сливочным	150/5	15,2	13,33	26,42	286,85	№433, Москва 2016
Свежие фрукты 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
Каша овсяная в ассортименте (быстро)	95	0,85	0,09	9,20	41,01	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный подвиг</b>	<b>520</b>	<b>20,49</b>	<b>14,05</b>	<b>76,00</b>	<b>512,41</b>	
<b>Ужин</b>						
Пельмени замороженные	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№19, Москва 2016
Печенье сахарное	10	0,75	1,00	16,88	71,52	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,35</b>	<b>5,10</b>	<b>23,28</b>	<b>160,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,67</b>	<b>45,23</b>	<b>223,03</b>	<b>1493,83</b>	

День: 4

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная кукурузная	150	5,41	5,9	23,33	168,18	№91, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр пармезан	10	2,63	2,66	0,00	34,46	№7, Москва 2016
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,43	12,80	84,27	№414, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>12,80</b>	<b>11,74</b>	<b>48,15</b>	<b>349,46</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фруктовое пюре (индианковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,30</b>	<b>55,70</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Зайчик"	30	1,02	3,2	5,76	55,92	ГТК №3
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/10	1,78	1,9	11,2	69,02	№88, Москва 2016
Жаркое по-домашнему	150	8,08	19,8	24,33	307,84	№202, Москва 2016
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	№54-5, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	36,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>532</b>	<b>13,84</b>	<b>25,42</b>	<b>76,74</b>	<b>891,10</b>	
<b>Углетощенный подлив</b>						
Свиные натуральные сосиски (чомодор)	30	0,53	0,06	1,14	6,42	№71, Москва 2017
Сосиски "Классика" п/р МУП КТ	70	5,22	11,01	10,50	161,97	ГТК №2186
Свиные в молочном соусе	110	2,27	2,07	9,70	66,51	№350-168, Москва 2016
Пюре из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,20	№256, Пермь, 2001
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,20	0,40	10,60	48,30	Пром. выпуск
<b>Итого за Углетощенный подлив</b>	<b>460</b>	<b>11,22</b>	<b>13,98</b>	<b>62,92</b>	<b>422,38</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в асортименте	200	0,99	0,20	18,20	78,20	Пром. выпуск
Хлеб в сетевых изделиях (сушка)	20	2,29	0,30	15,40	73,10	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>3,10</b>	<b>0,50</b>	<b>33,60</b>	<b>151,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>41,16</b>	<b>52,14</b>	<b>233,71</b>	<b>1569,9</b>	



День:6

Питание: вторак

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	150	4,83	0,08	23,42	167,72	№84, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,40	33,841	№54-2, Москва 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>6,84</b>	<b>12,46</b>	<b>43,90</b>	<b>315,09</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фруктовое пюре (индузаковск)	125	0,50	0,50	12,30	55,7	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,30</b>	<b>55,70</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Карусель"	30	0,8	1,5	3,00	28,7	ГТК №552
Свекольник со сметаной	150/10	1,16	4,1	6,43	67,26	№34, Пермь 2001
Котлеты "Пегушное" н/ф МУН КН	70	8,7	15,8	22,8	268,2	ГТК №490а
Соус томатный	20	0,2	0,9	1,6	15,42	№306, Москва 2016
Сое припущенный с яйцом "Цян-Цян"	110	0,36	3,87	24,64	134,83	ГТК №2196
Козинот из сураги	150	0,33	0,2	15,82	66,4	№54-2, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	16,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,21	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>14,42</b>	<b>22,90</b>	<b>67,19</b>	<b>532,54</b>	
<b>Удобоенный полдник</b>						
Салат "Чипизално"	30	0,41	2,83	2,82	38,39	ГТК №211
Омлет с картофелем	150	8,94	12,2	13,46	199	№232, Москва 2016
Пюре из свежемороженой ягоды	180	0,18	0,07	15,70	64,15	№123, Москва 2007
Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,10	68,66	Пром. выпуск
булочка сливочная с асортименте	80	4,4	1,1	25,2	128,3	Пром. выпуск
<b>Итого за Удобоенный полдник</b>	<b>450</b>	<b>16,57</b>	<b>16,70</b>	<b>70,48</b>	<b>498,50</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок томатный в асортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром. выпуск
Мороженое классическое (пломбир сливочное)	10	0,15	1,00	14,88	91,52	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>210</b>	<b>1,05</b>	<b>1,20</b>	<b>33,08</b>	<b>149,72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>30,98</b>	<b>53,76</b>	<b>226,95</b>	<b>1551,55</b>	

Детей: 27

Педсостава: 10 человек

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	4,84	23,86	154,2	№98, Пермь 2001
Битон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порцизмн	10	2,63	2,66	0,00	31,46	№7, Москва 2016
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,43	12,80	84,27	№44, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,16</b>	<b>10,68</b>	<b>48,68</b>	<b>335,48</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>9,52</b>	<b>98,68</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,34	0,03	1,05	5,83	№71, Москва 2017
Суп с рыбными консервами	150	5,00	5,04	8,60	99,76	№87, Москва 2012
Гудин с отварного мяса	60	6,58	15,60	9,23	202,44	№260, Москва 2017
Каша пшеничная вязкая	110	2,20	3,05	15,67	98,93	№331, Москва 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,11	0,05	9,2	37,69	ТТК №2097-2016
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>16,77</b>	<b>24,17</b>	<b>61,29</b>	<b>529,77</b>	
<b>Уплотненная подливка</b>						
Гарнир (зеленый) мясной	50	3,38	2,73	5,72	70,42	№104, Москва 2016
Сок свежий	20	0,30	1,03	1,20	15,00	№372, Москва 2016
Картофельное пюре	110	2,20	3,55	15,00	100,95	№339, Москва 2016
Напиток из сладких фруктов	150	0	0	11,92	47,68	№256, Пермь 2001
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	95	1,42	1,68	20,00	90,00	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненная подливка</b>	<b>465</b>	<b>10,19</b>	<b>9,21</b>	<b>71,38</b>	<b>409,17</b>	
<b>Ужин</b>						
Мясная вырезка	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№119, Москва 2016
Салат свежие продукты (морковь)	10	0,00	0,00	11,30	44,00	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>4,60</b>	<b>4,10</b>	<b>19,40</b>	<b>132,90</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,07</b>	<b>52,96</b>	<b>210,27</b>	<b>1506,00</b>	

День:8

Пенсия: вторая

Сетевые весы - дето

Наименование блюда	Взе блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Кава пенная молочная жидкая	150	4,12	5,33	22,11	155,29	№96, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Чай с медом и сахаром	180	2,70	2,34	14,40	89,46	№54-4 п. Москва 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,05</b>	<b>8,42</b>	<b>48,83</b>	<b>307,30</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте (мандарины)	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>9,50</b>	<b>42,50</b>	
<b>Обед</b>						
Свежий отварной картофель	30	0,5	0,03	2,64	12,83	№24-28, Москва 2022
Суп с макаронными изделиями мясными фрикадельками	150/10	1,8	1,85	11,17	68,41	№84, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели рубленные	50	7,85	5,88	10,89	127,88	№299, Москва 2016
Овощи в молочном соусе	110	2,27	2,07	9,70	60,51	№350/368, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	81,78	№54-1, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>15,56</b>	<b>10,25</b>	<b>72,76</b>	<b>445,53</b>	
<b>Удольничный полдник</b>						
Маршмэллоу	30	0,32	1,84	4,80	25,04	ТТК №2-20
Пудинг "Загадка"	150	9,42	8,50	20,35	195,58	ТТК №2183
Чай с лимоном и сахаром	200	0,09	0,01	9,50	38,45	№54-3 п. Москва 2022
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Булочка сдобная в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
<b>Итого за Удольничный полдник</b>	<b>450</b>	<b>15,55</b>	<b>11,69</b>	<b>63,55</b>	<b>421,61</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко стерилизованное	150	4,60	4,10	8,10	88,90	№419, Москва 2016
Компот фруктовый (суп-компот)	20	2,70	0,30	15,40	73,10	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	<b>6,80</b>	<b>4,40</b>	<b>23,80</b>	<b>162,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,86</b>	<b>34,86</b>	<b>218,44</b>	<b>1378,94</b>	

№ п/п	Наименование	Итого: евро				Итого: евро
		Итого	Всего	Всего	Всего	
	Итого:	117,52	14,81	4,6	4,2	150
	С/п	62,55	12,02	0,75	1,93	25
	Итого: евро	20,32	6,20	0,00	0,00	10
	Итого: евро	17,19	0,45	0,00	2,63	100
	Итого: евро	22,528	33,80	5,98	8,29	302
	Итого: евро					
	Итого: евро (на остаток)	55,20	12,20	0,00	0,00	125
	Итого: евро	88,20	12,20	0,00	0,00	125
	Итого: евро	26,00	2,6	1,0	0,00	0
	Итого: евро	60,11	2,00	3,11	1,00	120,00
	Итого: евро	226,51	16,91	16,91	6,00	130
	Итого: евро	71,02	17,00	0,20	0,00	100
	Итого: евро	50,88	10,91	0,10	1,37	30
	Итого: евро	21,21	6,29	0,21	0,22	20
	Итого: евро	463,04	86,95	22,32	11,29	264
	Итого: евро					
	Итого: евро	3,11	0,11	0,03	0,23	20
	Итого: евро	70,10	2,74	4,26	4,7	60
	Итого: евро	116,20	16,13	4,00	3,00	120
	Итого: евро	97,17	23,08	0,15	0,15	200
	Итого: евро	30,38	10,51	0,10	1,02	30
	Итого: евро	14,23	6,20	0,20	1,02	20
	Итого: евро	272,52	42,10	8,84	11,14	420
	Итого: евро					
	Итого: евро	78,20	18,20	0,20	0,20	200
	Итого: евро	112,50	10,20	2,00	1,00	20
	Итого: евро	100,70	18,80	3,10	4,20	220
	Итого: евро	1028,41	202,7	40,7	20,00	

2016г

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Все блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	130,29	9,4	6,75	21,15	184,15	ТТК №2054, ТТК №2162
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Масло сливочное перизями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Какао с молоком	180	3,15	3,30	15,60	164,7	№416, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>14,52</b>	<b>16,42</b>	<b>49,13</b>	<b>402,38</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Хлебомолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>9,52</b>	<b>98,68</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	20	0,66	1,4	3,3	28,44	№55, Москва 2016
Щи из свеклы капуста с картофелем	150	1,1	2,93	5,2	51,57	№73, Москва 2016
Птица, тушеная в соусе с овощами	150	8,91	16,37	18,75	257,97	№319, Москва 2016
Кисель из урюка	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№350, Москва 2017 ТТК №2257-23а
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>13,80</b>	<b>22,07</b>	<b>70,11</b>	<b>534,27</b>	
<b>Удочеренный полдник</b>						
Кефир "Юасика" в ф. МУП КП	70	5,22	11,01	10,01	160,01	ТТК №2186
Соус томатный с овощами	20	0,30	1,11	2,52	73,97	№467, Москва 2016
Макарона отварные	110	4,10	3,40	14,80	135,00	№335, Москва 2016
Компот из кураги	150	0,66	0,016	18,6	77,18	№542, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	95	1,12	0,47	19,95	89,71	Пром.выпуск
<b>Итого за Удочеренный полдник</b>	<b>485</b>	<b>14,54</b>	<b>16,71</b>	<b>88,12</b>	<b>560,99</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	8,1	88,90	№419, Москва 2016
Сыр твердый не соленый (марше. сыр)	10	0,30	0,00	11,00	43,00	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>4,90</b>	<b>4,10</b>	<b>19,40</b>	<b>132,90</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1175</b>	<b>51,81</b>	<b>64,10</b>	<b>236,28</b>	<b>1729,22</b>	

	Доли 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 уполноценный полдник	420	30
Итого ужин	140	10
ИТОГО	1400	100

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

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 года	
	Фактические значения по меню в среднем за день недели	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки
белки (г/сут)	42	42
жиры (г/сут)	47	47
углеводы (г/сут)	203	203
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1400
витамин С (мг/сут)	45	45
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,8
витамин В2 (мг/сут)	0,9	0,9
витамин D	10	10,0
витамин А (ретинол/сут)	450	450
кальций (мг/сут)	800	800
фосфор (мг/сут)	700	700
магний (мг/сут)	80	80
калий (мг/сут)	400	400
натрий (мг/сут)	0,07	0,07
селен (мг/сут)	0,0015	0,0015
цинк (мг/сут)	1,4	1,4

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

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

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

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

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

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

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

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