



Утверждено:
 Директор МУП "Бюджетное питание г. Пермь"
 С.А.Калиновский
 09.03.2024

Основное меню приготовленных блюд 2х недельное (пятидневное)
 (5 пробной едой с указанием количества)
 Возрастная категория: от 3 года до 7 лет
 (с 12-го часовым пребыванием)
 2024 год

Неделя первая
 Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бани жидкая медовая манная	150	5,73	6,17	28,05	190,65	№99, Пермь 2004
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Сыр творожный	15	3,94	1,00	0,00	51,76	№7, Москва 2016
Чай с сахаром	200	0,97	0,02	11,10	44,86	№84-2, Москва 2022
Итого за Завтрак	420	11,67	10,94	51,17	349,82	
2-й завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	Пром.выпуск
Итого за 2-й завтрак	100	1,50	0,50	21,00	94,50	
Обед						
Суповый десерт с творогом	80	2,60	4,53	3,00	65,57	№3, Москва 2016
Суп картофельный с овощами	180	3,95	3,80	11,75	97,00	№87, Москва 2016
Котлеты "Варшавка" п/ф 14У11 К11	70	6,92	20,10	21,40	292,98	ГТК №2134
Салат овощной	30	0,35	1,30	2,40	22,70	№60, Москва 2016
Пюре картофельная	130	3,92	4,08	17,60	122,80	№182, Москва 2016
Панкексы с витаминными и прессованными "Виттонка"	180	0,90	0,00	14,30	57,20	№508, Пермь 2018
Хлеб пшеничный	70	1,32	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	70	1,32	0,24	9,70	44,24	Пром.выпуск
Итого за Обед	680	20,28	34,21	88,59	743,37	
Уплотнительный десерт						
Обед натуральные свежие (пюре) (пюре)	60	0,70	0,12	3,30	13,08	№71, Москва 2017
Обед натуральной	180	10,00	15,00	10,20	215,80	№229, Москва 2016
Компот из кураги	200	0,88	0,02	24,80	103,90	№84-2, Москва 2022
Майонезный	30	1,64	0,18	13,10	68,18	Пром.выпуск
Углевод. сладкая в ассортименте	50	1,30	1,10	25,20	128,30	Пром.выпуск
Итого за Уплотнительный десерт	500	18,62	16,72	78,90	528,56	
Ужин						
Салат фруктовый в ассортименте	200	0,96	0,70	20,20	86,30	Пром.выпуск
Компот фруктов (пюре) (пюре) (пюре)	200	1,20	2,30	20,30	112,50	Пром.выпуск
Итого за Ужин	200	2,20	3,30	40,50	198,70	
Итого за день		84,27	68,47	277,16	1914,95	

Лист: 2

Итого: первая

Сроки: 08.01 - 14.01

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Характеристика
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	150,30	11,29	8,14	25,74	221,11	ГТР №2054, ГТР №2162
Багет	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Промышленк
Кисело-сладкое паршиан	5	0,04	3,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Кисла с молоком	200	3,50	3,62	17,30	115,78	№416, Москва 2016
Итого за Завтрак	410	16,76	18,10	55,12	450,42	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (мандарины)	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Промышленк
Итого за 2-й Завтрак	100	0,50	0,50	12,30	55,70	
Обед						
Салат натуральный свежий (супер)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	№71, Москва 2017
Борс с капустой и картофелем со сметаной	180,10	1,22	3,70	8,30	71,38	№62, Москва 2016
Птица тушеная 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	ГТР №2140
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Промышленк
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Промышленк
Итого за Обед	640	18,74	24,10	60,69	546,62	
Удешевленный подзник						
Икра корюшная	50	1,10	2,30	5,43	46,82	№55, Москва 2016
Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	6,14	4,92	3,91	81,48	№266, Москва 2016
Рис пропаренный	130	3,2	3,72	31,8	173,48	№333, Москва 2016
Компот из свежемороженой ягоды <i>с манголией</i>	180	0,48	0,07	15,70	64,15	№123, Москва 2007
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,50	Промышленк
Хлеб ржаной	40	1,20	0,41	10,09	48,40	Промышленк
Хлеб серые и белые (притис и лавровый)	40	2,40	1,91	30,09	146,70	Промышленк
Итого за Удешевленный подзник	540	16,62	13,61	111,34	634,33	
Ужин						
Молоко сквашенное	180	5,18	4,88	10,07	106,12	№410, Москва 2016
Конфеты якие изделия (смазана)	70	0,00	0,00	11,00	44,00	Промышленк
Итого за Ужин	190	5,18	4,88	21,07	150,12	
Итого за день		55,10	64,19	260,52	1837,19	

День:3
Неделя: первая
Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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	6,13	0,02	11,33	46,02	№54-2ш, Москва 2022
Итого за Завтрак	415	10,16	10,17	51,45	337,97	
2-й завтрак						
Кисло-молочная продукция в ассортименте	200	5,80	6,40	12,70	131,60	Пром выпуск
Итого за 2-й завтрак	200	5,80	6,40	12,70	131,60	
Обед						
Салат "Винегрет"	50	0,68	4,71	4,79	63,91	ГТК №2211
Рагу овощное "Детский вариант" 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	№303, Москва 2016
Картофельное пюре	130	2,2	4,2	12,71	119,41	№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	0,21	6,70	34,24	Пром выпуск
Итого за Обед	670	14,02	18,91	79,74	545,23	
Удоточенный полдник						
Свежая отварная говядина	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	№123, Москва 2016
Стак фруктов 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	0,21	6,70	34,24	Пром выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,90	0,13	9,50	42,50	Пром выпуск
Итого за Удоточенный полдник	575	21,84	16,75	83,34	579,47	
Ужин						
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	107,76	Пром выпуск
Итого за Ужин	195	6,60	6,38	32,39	213,38	
Итого за день		66,42	58,61	259,62	1807,65	

Допол.

Педагог: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Характеристика
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	180	6,53	7,08	28,00	201,84	№91, Пермь 2001
Валюк	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порционным	15	3,91	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
Итого за Завтрак	420	15,52	14,53	54,22	409,73	
2-й завтрак						
Фрукты с пюре (индивидуально)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
Итого за 2-й завтрак	125	0,5	0,5	12,3	55,70	
Обед						
Салат "Лайфак"	50	1,7	5,23	9,6	93,17	ГТК №4
Суп картофельный с макаронными изделиями мясными фрикадельками	180,10	2,1	2,3	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	0,11	0,14	21,50	87,82	№54-32, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	19,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	31,20	Пром. выпуск
Итого за Обед	640	16,48	31,77	91,07	716,13	
Ущипанный полдник						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	№71, Москва 2017
Котлеты "Кавеска" н/ф МУП КН	70	5,22	11,01	10,50	161,97	ГТК №2185
Овощи в молочном соусе	150	3,10	2,83	13,24	90,83	№50/368, Москва 2016
Напиток с витаминами и фруктовыми "Витонка"	200	0,00	0,00	13,90	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
Итого за Ущипанный полдник	530	12,47	14,64	60,04	448,80	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	13,20	78,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (сушка)	20	2,2	0,3	18,4	73,10	Пром. выпуск
Итого за Ужин	220	3,10	0,50	33,60	151,3	
Итого за день		48,07	61,94	257,23	1778,66	

Источники воды	Исч. норма	Итого: норма		
		базис	Жила	Условно
Не перекрыта	180	5,02	5,5	17,8
		140,78		
Сум. водопольз. с аварийными участками	180			
База	25	1,93	0,75	12,02
Итого норма	10	0,03	0,06	6,50
Итого норма	200	0,10	0,16	2,82
Итого на 1-й квартал	415	7,35	6,35	232,15
Корректировка по учету в соответствии	200	5,80	6,40	12,70
Итого на 2-й квартал	200	5,80	6,40	12,70
Сред.	50	0,4	0,05	0,85
Сред. на квартал (с учетом)	180	1,3	1,51	6,2
Итого норма	70	11,00	8,24	15,28
Корректировка по учету в соответствии	30	0,64	2,12	2,78
Итого норма	150	4,8	4,00	23,06
Итого норма	180	0,29	0,97	25,12
Итого норма	20	1,02	0,16	19,81
Итого норма	30	1,72	0,24	6,70
Итого на 3-й квартал	680	21,07	19,29	91,94
Сред. на квартал (с учетом)	260	10,7	5,03	41,00
Итого норма	200	0,30	0,30	19,30
Итого норма	30	1,2	0,4	10,00
Итого норма	50	4,40	1,10	2,30
Итого норма	140	0,1	0,1	9,8
Итого на 4-й квартал	530	17,10	7,33	108,30
Итого	180	5,88	4,88	19,07
Итого норма	30	1,30	2,90	20,30
Итого норма	200	6,78	7,78	30,47
Итого норма	58,40	47,05	279,71	1775,89

День 5

Питание вторым

Средн. весна - день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Жиренность
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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 перцыми	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
Итого за Завтрак	410	7,82	13,68	49,50	352,40	
2-й завтрак						
Фруктовое пюре (под упаковкой)	125	0,50	0,50	12,30	55,20	Пром.выпуск
Итого за 2-й завтрак	125	0,50	0,50	12,30	55,20	
Обед						
Салат "Карусель"	50	1,3	2,52	5,00	47,88	ГТК №552
Свекольник со сметаной	180/10	1,38	4,82	7,61	79,16	№34, Пермь 2001
Колбаса "Петушок" ц/ф МСЧ КН	70	8,7	15,8	22,8	268,2	ГТК №8904
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,10	22,7	№366, Москва 2016
Рис припущенный с яйцом "Цзян-Цзян"	130	0,13	4,58	29,12	159,42	ГТК №2196
Компот из кураги	180	0,8	0,2	22,30	94,2	№54-2, Москва 2022
Хлеб пшеничный	70	1,32	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
Итого за Обед	690	15,80	29,62	106,80	756,98	
Уплатненный полдник						
Салат "Грибочки"	60	0,82	5,65	5,64	76,69	ГТК №2211
Овощ с картофелем	180	10,73	14,61	16,01	238,81	№232, Москва 2016
Компот из свежемороженой ягоды	200	0,20	0,08	17,42	71,20	№121, Москва 2007
Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,4	68,66	Пром.выпуск
Хулинка сладкая с ассорти фрукты	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром.выпуск
Итого за Уплатненный полдник	530	18,79	24,97	77,70	584,69	
Ужин						
Сов. фруктовый в ассортименте	200	0,20	0,20	18,20	78,20	Пром.выпуск
Бондигеренте и дельта (печенье сахарное)	15	1,12	1,50	22,32	107,20	Пром.выпуск
Итого за Ужин	215	2,02	1,70	40,52	185,46	
Итого за день		44,93	67,47	286,82	1934,2	

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Все блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белка	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,50	5,81	28,63	184,81	№98, перераб. 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Прям. выпуск
Сыр твердый	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
Итого за Завтрак	420	13,49	13,26	54,85	392,70	
2-й завтрак						
Киселью молочная продукция в ассортименте	200	5,8	6,4	12,7	131,60	Прям. выпуск
Итого за 2-й завтрак	200	5,8	6,4	12,7	131,60	
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,56	0,05	1,75	9,59	№74, Москва 2017
Суп с рыбными консервами	180	6,00	6,05	10,32	119,73	№87, Москва 2012
Курица 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 напиток (сладкий))	180	0,13	0,06	11,00	45,06	ГТК №2097-2011
Хлеб пшеничный	20	1,82	0,16	10,84	50,88	Прям. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Прям. выпуск
Итого за Обед	660	20,52	30,97	71,43	646,53	
Углопеченный подшик						
Бифстек с жареной мясной	50	4,41	5,36	8,01	98,70	№304, Москва 2016
Соус сметанный	30	0,12	1,56	1,80	22,38	№172, Москва 2016
Картофельное пюре	130	2,66	4,2	17,71	119,28	№139, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиками "Витонка"	180	0,00	0,00	14,30	57,20	№508, Перев 2018
Хлеб пшеничный	20	1,82	0,16	10,84	50,88	Прям. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Прям. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,56	21,06	94,50	Прям. выпуск
Итого за Углопеченный подшик	550	12,16	11,90	80,36	477,18	
Ужин						
Мясная котлета	180	5,48	4,88	10,07	106,12	№119, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	19	0,00	0,00	11,06	44,00	Прям. выпуск
Итого за Ужин	190	5,48	4,88	21,07	150,12	
Итого за день		57,45	67,41	200,41	1798,13	

Доп-8

Питание в торгах

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Литература
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша овсяная молочная вязкая	180	5,3	6,4	26,9	186,4	№96, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Промышлен
Четини ворчизиян	10	2,30	2,10	0,00	28,1	№16, Москва 2017
Чай с молоком и сахаром	200	3,00	2,61	16,00	99,4	№59-гн-204, Москва 2016
Итого за Завтрак	415	12,53	11,85	54,92	376,45	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (мандарины)	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Промышлен
Итого за 2-й Завтрак	100	0,50	0,50	12,30	55,70	
Обед						
Свежая отварная дольками	50	0,8	0,05	0,4	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, ошпаренные рубленые	70	11,00	8,24	15,25	170,16	№299, Москва 2016
Овощи в молочном соусе	150	3,10	2,83	13,24	90,83	№150/368, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,02	22,20	91,38	№54-1, Москва 2022
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	10,84	50,88	Промышлен
Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,70	34,24	Промышлен
Итого за Обед	686	20,44	13,71	85,86	548,86	
Удольщеный полдник						
Маринад овощной	60	0,65	3,67	3,50	49,99	ГРК №3-20
Пулси "Забадка"	180	11,31	10,20	24,12	234,72	ГРК №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	Промышлен
Булочка овсяная в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Промышлен
Итого за Удольщеный полдник	530	19,09	15,48	76,11	520,12	
Ужин						
Молоко питьевое	180	2,38	4,88	10,07	106,12	№419, Москва 2016
Бондиорские изделия (суши)	20	2,2	0,3	15,4	73,10	Промышлен
Итого за Ужин	200	7,68	5,18	25,47	179,22	
Итого за день		60,24	46,78	284,66	1680,4	

Диагн.

Итого: завтрак

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Все блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептура
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,02	5,5	17,8	140,78	№14, Пермь 2001
Булоч.	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Промышлен.
Новицадо порциями	10	0,03	0,09	6,50	26,12	Промышлен.
Чай без сахара	200	7,7	0,7	0,5	19,1	№110, Москва 2016
Итого за Завтрак	415	9,68	6,95	36,82	248,55	
2-й завтрак						
Фруктовое пюре (подушкаовка)	125	0,50	0,80	12,30	55,70	Промышлен.
Итого за 2-й завтрак	125	0,50	0,80	12,30	55,70	
Обед						
Салат из картофеля с соевым соусом	50	0,70	2,67	4,30	43,40	№23, Москва 2016
Берни с вареной картошкой со сметаной	180/10	1,23	3,70	8,30	71,38	№62, Москва 2016
Рагу из свинины	180	8,01	20,30	17,30	283,94	№268, Москва 2017
Каша из комбинированной смеси	180	0,63	0,30	17,40	74,82	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	4,52	0,16	10,81	50,88	Промышлен.
Хлеб ржаной	20	4,52	0,24	6,70	34,24	Промышлен.
Итого за Обед	610	13,40	27,30	64,81	558,66	
Узловитенный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,06	1,02	6,62	№71, Москва 2017
Фрикадельки мясные в соусе	80	2,90	5,68	1,99	93,48	№305, Москва 2016
Каша гречневая молочная	130	4,30	4,34	17,80	126,26	№331, Москва 2016
Компот из свежих ягод	200	0,15	0,15	23,88	97,47	№54-320, Москва 2012
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,30	Промышлен.
Хлеб ржаной	30	1,30	0,40	10,00	48,40	Промышлен.
Итого за Узловитенный полдник	530	13,85	10,93	72,19	442,83	
Ужин						
Салат фруктовый в аэроупаковке	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Промышлен.
Котлетное пюре (подушкаовка)	30	1,50	2,90	20,30	112,80	Промышлен.
Итого за Ужин	230	2,40	3,1	38,5	190,70	
Итого за день		39,63	48,78	224,65	1496,14	

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	150/30	11,29	8,11	25,74	221,11	ТТК №2054, ТТК №2162
Багет	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Масло сливочное порционным	5	0,01	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Какао с молоком	200	3,50	3,62	17,30	115,38	№416, Москва 2016
Итого за Завтрак	410	16,76	18,10	55,12	450,42	
2-й Завтрак						
Кефиромолочная продукция в ассортименте	200	5,80	6,40	12,70	131,60	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	5,80	6,40	12,70	131,60	
Обед						
Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,86	№55, Москва 2016
Пицца свиная капуста с картофелем	180	1,3	3,51	6,2	61,59	№93, Москва 2016
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	10,70	19,65	32,50	309,65	№419, 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	31,24	Пром. выпуск
Итого за Обед	630	16,23	26,83	70,00	614,39	
Уплотнительный полдник						
Котлета "Классика" п/ф МУЗ КН	20	5,22	11,01	10,01	160,01	ТТК №2186
Обедомолочный с овощами	50	0,44	2,02	3,78	35,96	№367, Москва 2016
Макаронки отварные	130	4,8	4,00	23,00	147,20	№335, Москва 2016
Блюдо из курицы	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	31,24	Пром. выпуск
Сырники творожные в ассортименте творожные	100	1,5	0,5	21,00	71,50	Пром. выпуск
Итого за Уплотнительный полдник	590	15,60	18,23	97,63	616,99	
Ужин						
Молоко стерилизованное	200	6,10	5,42	11,20	117,98	№419, Москва 2016
Хлеб зерновой из зерна (мармелад)	10	0,90	0,06	11,00	34,00	Пром. выпуск
Итого за Ужин	210	6,10	5,42	22,20	161,98	
Итого за день		60,49	71,98	264,65	1978,38	

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 ускоренный полдник	540	30
Итого ужин	180	10
ИТОГО	1800	100

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	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 (рети. 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
цинк (мг/сут)	2	2

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

Сборник рецептур 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 типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций

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

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

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

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва 2004 г.