

Согласовано:

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 143

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутск"

С.А.Калиновский

" " " г.



Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятнедельное)

(5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

2024 - 2025 год

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	180	5,80	11,85	21,75	216,85	№84 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр поршиями	10	2,62	2,70	0,00	34,78	№7 М 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	11,33	46,02	№54-2гн М2022
Итого за Завтрак	415	10,48	15,32	45,10	360,20	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	6,00	6,19	11,60	126,07	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	6,00	6,19	11,60	126,07	
Обед						
Салат "Бусинка"	50	1,05	3,15	2,50	42,55	ТТК №2210
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,44	№88 М 2016
Котлета куриная н/ф МУП КП	70	8,70	16,50	22,80	274,50	ТТК №2313
Соус "Помидорка"	30	0,34	0,15	1,26	7,75	ТТК №2277
Каша гречневая вязкая	130	3,92	5,12	17,60	132,16	№182 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	0,09	0,43	1,82	11,51	ТТК №2324
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
Итого за Обед	700	18,87	27,79	75,86	629,03	
Уплотненный полдник						
Вареники с творогом с маслом сливочным	180/5	9,30	7,94	26,50	214,66	ТТК № 825
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	96,70	№519 П 2013
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,48	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	545	15,06	9,28	81,64	470,32	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	2,20	1,48	15,40	83,72	Пром. выпуск
Итого за Ужин	220	3,10	2,10	35,60	173,70	
Итого за день		53,51	60,68	249,80	1759,32	

День:2

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	180	5,73	5,64	23,55	167,88	№88 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	ТТК №2263
Чай с молоком и сахаром	200	3,00	2,60	16,00	99,40	№54-4гн М 2016
Итого за Завтрак	405	10,69	8,99	58,07	355,95	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре в ассортименте (инд. упаковка)	125	0,50	0,75	12,30	57,95	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	125	0,50	0,75	12,30	57,95	
Обед						
Салат "Хрустик"	50	2,15	6,10	11,51	109,54	ТТК №2303
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	180/10	1,22	7,00	8,30	101,08	№62 М 2016
Сотэ "Курочка Ряба"	80	1,56	10,91	3,00	116,43	ТТК № 2310
Картофельное пюре	130	2,66	4,31	17,71	120,27	№339 М 2016
Кисель из свежемороженой ягоды	180	0,29	0,97	25,32	111,17	ТТК №2257
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
Итого за Обед	670	10,72	29,69	83,38	643,61	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	№71 М 2017
Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,5	12,15	38,88	302,87	ТТК №2135
Напиток с витаминами и пребиотиками "Виташка"	200	0,00	0,00	14,3	57,20	ТТК № 2345
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,48	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	16,46	14,74	108,27	631,58	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,94	10,07	106,66	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
Итого за Ужин	200	6,60	8,89	32,39	235,97	
Итого за день		44,97	63,06	294,41	1925,06	

День:3

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная кукурузная жидкая	180	6,53	6,97	26,00	192,85	№91 П 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 М 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,70	14,20	93,58	№414 М 2016
Итого за Завтрак	405	13,88	12,82	52,22	377,08	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	6,00	6,19	11,60	126,07	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	6,00	6,19	11,60	126,07	
Обед						
Салат из свеклы с сыром	50	2,60	4,53	3,60	65,57	№32 М 2016
Суп картофельный на мясном бульоне с бобовыми	180	3,95	6,4	11,75	120,40	№87 М 2016
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,24	0,25	7,60	37,61	№123 М 2016
Гуляш из отварного мяса	80	10,28	9,52	2,64	137,36	№260 М 2017
Каша пшеничная вязкая	130	3,54	0,40	26,23	122,68	№331 М 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
Итого за Обед	670	25,08	21,8	86,76	643,56	
Уплотненный поддник						
Зеленый горошек консервированный (порциями)	50	1,55	0,1	3,25	20,10	№131,133 М 2017
Вареники с картофелем с маслом сливочным	180/5	10,20	7,94	26,50	218,26	№126 М 2016
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,40	33,88	№54-2 М 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	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный поддник	555	16,14	9,15	76,69	453,66	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (печенье овсяное)	20	1,30	3,78	20,30	120,42	Пром. выпуск
Итого за Ужин	220	2,20	4,40	40,50	210,40	
Итого за день		63,30	54,06	267,77	1810,78	

День:4

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	150/30	11,29	12,8	20,84	243,72	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 М 2016
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,82	№410 М 2016
Итого за Завтрак	410	13,66	19,27	33,00	360,07	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	0,9	0,6	20,2	89,98	
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	10,70	№71 М 2017
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/10	1,3	5,2	6,44	77,76	№73 М 2016
Котлеты рубленые	70	10,66	9,34	13,99	182,66	№299 М 2016
Соус "Фирменный"	30	0,34	0,10	1,26	7,30	ТТК № 2278
Макаронные изделия отварные	130	4,80	5,16	23,00	157,64	№335 М 2016
Компот из яблок	180	0,15	0,40	23,88	99,72	№54-32 М 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
Итого за Обед	690	20,64	20,70	88,01	620,90	
Уплотненный подник						
Каша "Янтарная"	180	7,50	11,37	33,43	266,05	ТТК № 2183
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,14	0,07	12,22	50,03	ТТК №2097
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	68,48	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный подник	540	12,7	12,476	77,99	475,04	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	12,90	66,42	ТТК №721
Кондитерское изделие (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
Итого за Ужин	190	1,23	1,10	23,90	110,42	
Итого за день		49,13	54,17	243,10	1656,41	

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная жидкая	180	5,3	6,4	26,9	186,40	№96 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	ТТК №2263
Какао с молоком	200	3,50	3,62	17,30	115,78	№416 М 2016
Итого за Завтрак	415	10,76	10,77	62,72	390,85	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	1,50	0,70	21,00	96,30	
Обед						
Салат из моркови	50	0,62	0,5	5,8	30,18	№42 М 2016
Суп картофельный с фрикадельками (мясными или куриными)	180/14	4,07	4,32	12,9	106,76	№89 М 2016
Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	6,10	9,20	3,91	122,84	№ 266, М 2016
Рис припущенный	130	3,20	4,30	31,80	178,70	№333 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	0,09	0,43	1,82	11,51	ТТК №2324
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
Итого за Обед	694	16,92	19,15	73,77	535,11	
Уплотненный полдник						
Котлета "Домашняя" п/ф МУП КП	70	8,68	7,84	8,05	137,48	ТТК № 2063
Соус "Помидорка"	30	0,34	0,15	1,26	7,75	ТТК № 2277
Капуста тушенная	130	2,6	4,82	1,23	58,70	№ 143, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"	200	0,00	0,00	14,30	57,20	ТТК № 2345
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	51,36	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,4	1,4	25,2	131,00	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	19,52	14,73	70,93	494,37	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	12,90	66,42	ТТК №721
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
Итого за Ужин	200	2,35	5,05	35,22	195,73	
Итого за день		51,05	50,40	263,64	1712,36	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная кукурузная жидкая	180	6,53	6,97	26,00	192,85	№91 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	10	2,62	2,70	0,00	34,78	№7 М 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	11,33	46,02	№54-2 М 2022
Итого за Завтрак	415	11,21	10,44	49,35	336,20	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	0,90	0,62	20,20	89,98	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,45	№71 М 2017
Суп с рыбными консервами	180	6,00	7,05	10,32	128,73	№87 М 2012
Биточки "По - хлыновски" п/ф МУП КП	70	5,6	21,84	5,32	240,24	ТТК №2152/1
Соус "Помидорка"	30	0,34	0,15	1,26	7,75	ТТК №2277
Каша гречневая вязкая	130	3,92	5,12	17,6	132,16	№182 М 2016
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,3	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
Итого за Обед	680	19,73	34,91	70,29	674,27	
Уплотненный полдник						
Зеленый горошек консервированный (порциями)	60	1,86	0,12	3,9	24,12	№131,133 М 2017
Омлет "Минутка"	180	9,90	22,60	19,04	319,16	ТТК №2255
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	0,10	0,48	2,02	12,80	ТТК №2324
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,48	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131,00	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	18,90	25,08	63,56	555,56	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	12,90	66,42	ТТК №721
Хлебулочное изделие (сушка)	20	2,20	1,48	15,40	83,72	Пром. выпуск
Итого за Ужин	200	3,43	2,58	28,30	150,14	
Итого за день		54,17	73,63	231,70	1806,15	

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	180	5,73	5,64	23,55	167,88	№88 П 2001
Булгон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	ТТК №2261
Чай с молоком и сахаром	200	3,00	2,60	16,00	99,40	№54-20 М 2016
Итого за Завтрак	415	10,69	8,99	58,07	355,95	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	6,00	6,19	11,60	126,07	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	6,0	6,2	11,6	126,07	
Обед						
Салат "Зайчик"	50	1,70	5,80	9,60	97,40	ТТК № 1
Свекольник на курином бульоне со сметаной	180/10	1,38	5,82	7,56	88,16	№34 П 2001
Сотэ "Курочка Ряба"	80	1,56	10,91	3,00	116,43	ТТК № 2310
Картофельное пюре	130	2,66	4,31	17,71	120,27	№039 М 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горький или охлажденный)	180	0,13	0,06	11	45,06	ТТК № 2097
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
Итого за Обед	670	10,27	27,30	66,41	552,44	
Уплотненный поддник						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	№71 М 2017
Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,50	12,15	38,88	302,87	ТТК №2135
Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,03	№519 П 2013
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 (Апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный поддник	550	14,42	13,32	86,94	525,32	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,94	10,07	106,66	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье овсяное)	20	1,30	3,78	20,30	120,42	Пром. выпуск
Итого за Ужин	200	6,78	8,72	30,37	227,08	
Итого за день		48,16	64,52	253,39	1786,86	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная жидкая	180	5,3	6,4	26,9	186,40	№96 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Вегетарианские порции	10	2,30	2,10	0,00	28,10	№16 М 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,70	14,20	93,58	№414 М 2016
Итого за Завтрак	415	12,65	11,95	53,12	370,63	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	0,90	0,62	20,20	89,98	
Обед						
Салат "Фасолька"	50	2,6	7,00	12,2	122,20	ТТК №2091
Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне со сметаной	180/10	1,6	3,9	12,6	91,90	№82 М 2016
"Плов "Детский"	180	20,30	17,80	36,10	385,80	ТТК №2259
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	0,09	0,43	1,82	11,51	ТТК №2324
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
Итого за Обед	660	27,43	29,53	80,26	696,53	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом сладким "Клубничка"	2/60/30	8,70	10,25	38,95	282,85	ТТК №907 ТТК №2307
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,14	0,07	12,22	50,03	ТТК №2097
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,26	76,32	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131,00	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	17,02	12,66	113,63	636,50	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	12,90	66,42	ТТК №721
Кондитерское изделие (мармелад)	10	0,00	0,00	11,60	44,00	Пром. выпуск
Итого за Ужин	190	1,23	1,10	23,90	110,42	
Итого за день		59,23	55,86	291,11	1904,06	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,02	5,50	17,80	140,78	№44 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	10	2,62	2,70	0,00	34,78	№7 М 2016
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,86	№54-2 М 2022
Итого за Завтрак	415	9,64	8,97	40,92	282,97	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	0,90	0,40	8,10	39,60	
Обед						
Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,6	5,72	48,48	№36 М 2016
Суп картофельный на мясном бульоне с фрикадельками	180/14	4,07	4,32	12,9	106,76	№89 М 2016
Капуста тушеная с мясом	180	11,92	18,81	24,38	314,49	ТТК №2127-246
Кисель из свежемороженой ягоды	180	0,29	0,97	25,32	111,17	ТТК №2257
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
Итого за Обед	644	19,67	27,10	85,86	666,02	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	№71 М 2017
Запеканка "Гречанка" с соусом белым основным	150/50	19,43	14,12	21,10	289,20	ТТК №2311
Напиток с витаминами и пробиотиками "Витошка"	200	0,00	0,00	14,30	57,20	ТТК № 2345
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	68,48	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	26,54	16,76	91,54	623,16	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,94	10,07	106,66	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
Итого за Ужин	200	6,60	8,9	32,4	235,97	
Итого за день		63,35	62,12	258,81	1847,72	

День:10

Неделя: вторник

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,5	5,78	27,68	180,74	№98 П 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 М 2016
Кавло с молоком	200	3,50	3,62	17,30	115,78	№416 М 2016
Итого за Завтрак	410	9,97	15,77	57,06	410,05	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре в ассортименте (инд. упаковка)	125	0,50	0,75	12,30	57,95	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	125	0,50	0,75	12,30	57,95	
Обед						
Салат морковь с сыром	50	3,00	7,04	8,34	108,72	ТТК №2302
ПШ из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/10	1,3	5,2	6,44	77,76	№73 М 2016
Фишболы	80	8,60	5,09	5,52	102,28	ТТК №2314
Соус "Фирменный"	30	0,34	0,1	1,26	7,30	ТТК 32278
Макаронные изделия отварные	130	4,80	5,16	23,00	157,64	№335 М 2016
Компот из яблок	180	0,15	0,40	23,88	99,72	№54-32 М 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
Итого за Обед	690	21,03	23,39	85,98	638,54	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	№71 М 2017
Пельмени отварные с маслом сливочным	180/5	9,80	16,55	23,70	282,95	№423 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	0,1	0,48	2,02	12,80	ТТК №2324
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром выпуск
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	51,36	Пром выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131,00	Пром выпуск
Итого за Уплотненный полдник	535	18,20	19,00	72,66	534,44	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	12,90	66,42	ТТК №721
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	2,20	1,48	15,40	83,72	Пром выпуск
Итого за Ужин	200	3,43	2,58	28,30	150,14	
Итого за день		53,13	61,49	256,30	1791,12	

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
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 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 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.,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.