Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 144 Н.А. Черных

"30" 11 2022 г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат школьного питания г. Иркутска"

"25" ноября 2022 г.

Основное меню приготавливаемых блюд (5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

День:1

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	150	3,08	5,58	15,18	123,26	№54-16к -2020 Новосибирск
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Какао с молоком	180	1,48	1,93	7,11	51,73	№54-7гн, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**355**	**6,46**	**8,21**	**33,66**	**234,37**	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**0,2**	**0**	**16,97**	**68,68**	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№71, Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,22	3,70	5,05	58,38	№88, Москва 2017
Картофельное пюре с морковью	110	4,8	4,95	10,19	104,51	№ 340, Москва 2016
Голубцы ленивые	50	2,68	3,4	9,18	78,04	№150,Пермь 2001
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366, Москва 2016
Кисель из ягод	150	0	0	22,07	88,28	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	**550**	**10,84**	**13,39**	**65**	**423,87**	
Уплотненный полдник						
Салат "Витаминка"	40	0,04	0,04	2,06	8,72	ТТК №2134
Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	160	5,3	8,4	30,57	219,08	№321, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	160	1,82	1,62	3,02	33,94	ТТК№ 721
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Печенье овсяное	1/20	1,3	2,88	14,36	88,56	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**11,07**	**13,72**	**77,85**	**479,16**	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
Хлебобулочное изделие (сушка)	1/10	1,07	0,12	7,12	33,84	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**160**	**5,57**	**3,87**	**13,12**	**109,59**	
Итого за день		**34,14**	**39,19**	**206,60**	**1315,67**	

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	130	2,05	2,47	7,7	61,23	№120, Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14,Москва 2017
Повидло	10	0,34	0,72	6,84	35,2	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	**350**	**6,51**	**9,46**	**29,59**	**229,54**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	1,35	21,51	106,19	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**2**	**1,35**	**21,51**	**106,19**	
Обед						
Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,37	Пром.выпуск
Свекольник со сметаной	160	1,44	4,00	6,80	68,96	№34,Пермь 2001
Биточки рыбные с овощами запеченные	60	2,78	5,90	10,63	106,74	№275, Москва 2016
Картофель отварной	110	2,11	3,15	18,32	110,07	№310, Москва 2017
Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,16	0,71	17,10	75,43	ТТК №2097
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
Итого за Обед	**560**	**8,61**	**15,73**	**74,84**	**475,37**	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,52	Пром.выпуск
Каша пшенная вязкая	110	3,19	1,06	17,49	92,26	№302,Москва 2004
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,19	№268, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366, Москва 2016
Компот из облепихи	160	0,16	0,8	5,92	31,52	№54-9хн, Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**12,04**	**7,62**	**61,19**	**361,5**	
Ужин						
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	**160**	**5,23**	**4,21**	**13,43**	**112,53**	
Итого за день		**34,39**	**38,37**	**200,56**	**1285,13**	

День: 3
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный	130	6,9	16,21	2,24	182,45	№210, Москва 2017
Сыр (порциями)	15	3,90	3,99		51,51	№15, Москва 2017
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Батон	20	1,52	0,56	10,00	51,12	Пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	7,99	73,99	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**350**	**15,78**	**27,54**	**20,29**	**392,14**	№ 54-3гн Новосибирск2020
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**0,2**	**0**	**16,97**	**68,68**	
Обед						
Салат "Зайчик"	40	1,33	4,26	7,67	74,34	ТТК№ 3-07
Суп картофельный с клёцками	150	1,5	3,3	6,97	63,58	№113,114, Москва 2017
Котлета "Нежная"	50	9,24	2,24	5,79	80,28	ТТК№ 510
Рагу из овощей	110	7,15	3,8	18,45	136,6	№224, Москва 2004
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ТТК №2140
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Итого за Обед	**540**	**19,99**	**14,31**	**66,72**	**475,63**	
Уплотненный полдник						
Салат из моркови	30	0,33	3,03	2,73	39,51	№7, Пермь 2013
Пудинг из творога с соусом "Шоколадным"	110/20	10,27	10,08	29,64	250,36	ТТК№2159, 2162
Чай без сахара	180	0,04	0,04	0	0,52	№411, Москва 2016
Фрукты свежие в ассортименте	95	1,00	0,2	9,60	44,20	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**455**	**13,22**	**13,55**	**51,63**	**381,35**	
Ужин						
Печенье овсяное	1/20	1,3	2,88	14,36	88,56	Пром.выпуск
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,3	14,42	114,38	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**170**	**5,80**	**7,18**	**28,78**	**202,94**	
Итого за день		**54,99**	**62,58**	**184,39**	**1520,74**	

День:4

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная овсяная	150	5,48	9,17	24,01	200,49	№182, Москва 2017
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	**355**	**9,56**	**11,81**	**39,00**	**300,53**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	1,00	0,2	9,60	44,20	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**1**	**0,2**	**9,6**	**44,2**	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,55	2,47	2,74	35,39	№46,Москва 2016
Суп с рыбными консервами	150	2,17	5,8	10,74	103,84	№101,Москва 2017
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,19	№268, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366 Москва 2016
Макароны отварные с овощами	110	3,44	5,06	19,44	137,06	№54-2г,Новосибирск 2020г.
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	17,03	69,92	№54-7 хн 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
Итого за Обед	**570**	**14,9**	**18,81**	**80,29**	**550,05**	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	№71 Москва 2017
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150	13,50	6,81	26,53	221,41	№392, Москва 2017
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76	№350, Москва 2017
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	0,95	26,49	118,71	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**15,30**	**8,30**	**73,28**	**429,02**	
Ужин						
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	**160**	**5,23**	**4,21**	**13,43**	**112,53**	
Итого за день		**45,99**	**43,33**	**215,6**	**1436,33**	

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,40	7,28	18,23	156,04	№181,Москва 2017
Повидло	1/10	0,34	0,72	6,84	35,2	Пром.выпуск
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	**365**	**8,82**	**10,64**	**40,06**	**291,28**	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**0,2**	**0**	**16,97**	**68,68**	
Обед						
Салат "Рыжик"	40	0,83	1,5	4,7	35,62	ТТК №2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	160	1,12	3,12	6,96	60,4	№87,Москва 2016
Овощи тушеные с мясом отварным	150	5,92	6,83	24,17	181,83	№301, Москва 2006
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	**550**	**10,16**	**12,24**	**69,99**	**430,76**	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№209, Москва 2017
Запеканка картофельная с фаршем с маслом сливочным	150	6,39	10,3	21,7	205,06	№308 Москва 2016
Чай без сахара	150	0,03	0,03	0	0,39	№684, Москва 2004
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	95	1,00	0,2	9,60	44,20	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**455**	**16,43**	**19,04**	**80,02**	**557,16**	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,3	14,42	114,38	Пром.выпуск
Мармелад	1/12	0,00	0,00	11,62	46,48	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**162**	**4,5**	**4,3**	**26,04**	**160,86**	
Итого за день		**40,11**	**46,22**	**213,14**	**1428,98**	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,36	2,85	8,8	70,29	№120, Москва 2017
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	7,99	73,99	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**355**	**7,68**	**6,70**	**28,16**	**203,66**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	1,35	21,51	106,19	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**2**	**1,35**	**21,51**	**106,19**	
Обед						
Салат из свеклы с сыром	40	1,87	3,8	2,87	53,16	№ 32,Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,22	3,7	5,05	58,38	№88,Москва 2017
Рагу из свинины	150	10	25,75	14,75	330,75	№263, Москва 2017
Компот из облепихи	150	0,15	0,75	5,55	29,55	№54-9хн, Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	**530**	**14,94**	**34,44**	**44,56**	**547,96**	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№209, Москва 2017
Вареники "Колдуны"	180	14,24	11,39	25,14	261,87	ТТК №2177
Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	160	0,16	0,74	18,24	80,26	№684, Москва 2004
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Булочка Российская в ассортименте	50	1,01	0,75	24,13	107,31	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**15,80**	**13,27**	**78,10**	**495,03**	
Ужин						
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	**160**	**5,23**	**4,21**	**13,43**	**112,53**	
Итого за день		**45,65**	**59,97**	**185,76**	**1465,37**	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,93	4,90	9,27	100,88	№54-1к Новосибирск 2020
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	**355**	**9,005**	**7,54**	**24,26**	**200,92**	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**0,2**	**0**	**16,97**	**68,68**	
Обед						
Салат "Витаминка"	30	0,03	0,03	1,54	6,55	ТТК №2134
Суп с макаронными изделиями и картофелем	160	1,64	1,76	10,04	62,56	№112,Москва 2017
Тефтели рыбные тушеные	60	1,5	0,86	12,23	62,66	№277, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	110	3,36	3,67	15,04	106,63	№303 Москва 2017
Соус молочный	20	0	2	2	26	№328, Москва 2017
Кисель из ягод	150	0	0	22,07	88,28	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	**580**	**8,29**	**8,88**	**82,6**	**443,48**	
Уплотненный полдник						
Яйца вареные	30	3,81	3,45	0,21	47,13	№209, Москва 2017
Пудинг из творога с соусом "Шоколадным"	110/20	10,27	10,08	29,64	250,36	ТТК№2159, 2162
Чай без сахара	180	0,04	0,04	0,00	0,52	ТТК №2097
Фрукты свежие в ассортименте	95	1,00	0,2	9,60	44,20	Пром.выпуск
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**460**	**17,02**	**14,47**	**50,82**	**401,59**	
Ужин						
Мармелад	1/12	0,00	0,00	11,62	46,48	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	**162**	**4,5**	**3,75**	**17,62**	**122,23**	
Итого за день		**39,015**	**34,64**	**192,27**	**1236,90**	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный	130	6,9	16,21	2,24	182,45	№210, Москва 2017
Сыр (порциями)	15	3,90	3,99		51,51	№15, Москва 2017
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Батон	20	1,52	0,56	10,00	51,12	Пром.выпуск
Какао с молоком	180	1,48	1,93	7,11	51,73	№54 Бел Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**350**	**13,84**	**26,32**	**19,41**	**369,88**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**0,4**	**0,4**	**11,4**	**50,8**	
Обед						
Салат "Рыжик"	40	0,83	1,5	4,7	35,62	ТТК №2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,05	2,92	6,53	56,6	№82,Москва 2016
Гуляш (свинина)	60	4,88	9,39	16,46	169,87	№260, Москва 2017
Макароные изделия отварные	110	4,04	3,09	19,33	121,29	№309, Москва 2017
Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,18	0,84	20,52	90,36	ТТК №2097
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	**560**	**11,10**	**17,98**	**74,22**	**503,1**	
Уплотненный полдник						
Салат из белокачанной капусты с огурцом	40	0,55	2,00	1,44	25,96	ТТК№2133
Тефтели мясные с рисом (ежики)	50	4,30	6,80	17,98	150,32	№390, Пермь 2013
Запеканка овощная	110	3,32	4,76	21,78	143,24	№169, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88	№54-7 хн Новосибирск 2020
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Булочка Российская в ассортименте	50	1,01	0,75	24,13	107,31	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**9,84**	**14,55**	**92,44**	**540,07**	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,3	14,42	114,38	Пром.выпуск
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**160**	**5,23**	**4,76**	**21,85**	**151,16**	
Итого за день		**40,41**	**64,01**	**216,30**	**1602,93**	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшенная	150	3,06	4,8	23	147,44	№173,Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком и сахаром	180	1,25	1,26	7,74	47,30	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**355**	**6,21**	**6,76**	**42,11**	**254,12**	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**0,2**	**0**	**16,97**	**68,68**	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,3	37,63	№46,Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	150	3,18	4,01	16,25	113,81	№95,Москва 2016
Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0,13	8	37,17	№ 123, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,19	№268, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366 Москва 2016
Пюре картофельное	110	2,1	3,28	14,87	97,4	№339,Москва 2016
Кисель из ягод	150	0	0	22,07	88,28	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Итого за Обед	**560**	**15**	**15,13**	**88,15**	**548,77**	
Уплотненный полдник						
Яйца вареные	30	3,81	3,45	0,21	47,13	№71 Москва 2017
Сырники из творога с повидлом	2/60/30	10,76	2,4	39,25	221,64	№321, Москва 2016
Компот из компотной смеси	160	0,56	0,24	15,44	66,16	ТТК №2140
Фрукты свежие в ассортименте	95	1,00	0,2	9,60	44,20	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**455**	**16,25**	**6,53**	**71,18**	**408,49**	
Ужин						
Печенье овсяное	1/20	1,3	2,88	14,36	88,56	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	**170**	**5,80**	**6,63**	**20,36**	**164,31**	
Итого за день		**43,46**	**35,05**	**210,56**	**1331,53**	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Вареники с творогом	150	12,60	4,56	24,60	189,84	ТТК №825
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	7,99	73,99	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**355**	**17,92**	**8,41**	**43,96**	**323,21**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**0,4**	**0,4**	**11,4**	**50,8**	
Обед						
Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,68	№7, Пермь 2013
Суп картофельный с фрикадельками	150	3,33	4,18	12,75	101,94	№149, Пермь 2001
Биточки рыбные с овощами запеченные	60	2,78	5,90	10,63	106,74	№275, Москва 2016
Овощи припущенные	110	1,71	3,66	13,2	92,58	№210, Москва 2004
Кисель из ягод	150	0	0	22,07	88,28	№350, Москва 2017
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Итого за Обед	**550**	**8,5**	**18,26**	**75,65**	**500,94**	
Уплотненный полдник						
Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,2	№21,Москва 2016
Плов из птицы (бройлер -цыпленок)	180	8,36	11,02	37,95	284,42	№308 Москва 2016
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№ 721
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Мармелад	2/12	0	0	23,24	92,96	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**454**	**11,2**	**14,96**	**80,88**	**502,96**	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,3	14,42	114,38	Пром.выпуск
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**160**	**5,23**	**4,76**	**21,85**	**151,16**	
Итого за день		**43,25**	**46,79**	**208,45**	**1529,07**	

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	280,0	20,0
Итого 2-й завтрак	70	5
Итого обед	490,0	35,0
Итого уплотненный полдник	420,63	30,05
Итого ужин	140.0	10,0
ИТОГО	1400.73	100.05

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 цикла	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
витамин А (рет.экв/сут)	450	450
кальций (мг/сут)	800	800
фосфор (мг/сут)	700	700
магний (мг/сут)	80	80
калий (мг/сут)	400	400
йод (мг/сут)	0.07	0.07
селен (мг/сут)	0.0015	0.0015
фтор (мг/сут)	1.4	1.4

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 обрзовательных 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 россійких продуктов питания.Справочник.Москва 2012 г.,Тутельян В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питнаия 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 икулинарных изделий.Пермь 2018г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва 2004 г.