Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 140

"30" 11 2022 г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания" г. Иркутска

Л.А. Пропина

"25" ноября 2022 г.

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

Возрастная категория: от 3 года до 7 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"	180	3,7	6,9	23,9	172,5	№54-16к -2020 Новосибирск
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	№54-7гн. Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**405**	**10,2**	**11,9**	**47,67**	**338,58**	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**200**	**1,6**	**0**	**25,46**	**108,24**	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	№71 Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,48	4,45	6,07	70,25	№88,Москва 2017
Картофельное пюре с морковью	130	5,68	5,85	12,05	123,57	№ 340, Москва 2016
Голубцы ленивые	70	4,8	5,2	15,4	127,6	ТТК№2056
Соус томатный	30	0,35	1,3	2,4	22,7	№366 Москва 2016
Кисель из ягод	180	0	0	25,65	102,6	№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	**690**	**14,42**	**17,41**	**82,2**	**543,17**	
Уплотненный полдник						
Салат "Витаминка"	60	1,14	1,14	3,08	27,14	ТТК №2134
Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	200	9,8	12,25	41	313,45	№321, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
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
Печенье овсяное	1/20	1,3	2,88	14,36	88,56	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**530**	**16,43**	**18,99**	**82,15**	**565,23**	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	6	5,4	8,3	105,80	№419, Москва 2016
Хлебобулочное изделие (сушка)	1/10	1,07	0,12	7,12	33,84	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**190**	**7,07**	**5,52**	**15,42**	**139,64**	
Итого за день		**49,72**	**53,82**	**252,9**	**1694,86**	

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	180	2,84	3,42	12,92	93,8	№120,Москва 2017
Батон	35	2,66	0,98	15,92	83,14	Пром.выпуск
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14,Москва 2017
Сыр порциями	10	2,6	2,66		34,34	№15,Москва 2017
Чай с молоком без сахара	180	2,19	1,94	3,63	40,74	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	**410**	**10,33**	**12,63**	**32,53**	**285,11**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Банан)	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	50	0,6	2,35	3,85	38,95	Пром.выпуск
Свекольник со сметаной	180	1,62	4,5	7,65	77,58	№34,Пермь 2001
Биточки рыбные с овощами запеченные	80	4,7	7,88	15,57	152	№275, Москва 2016
Картофель отварной	130	2,5	3,74	21,66	130,3	№310, Москва 2017
Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,18	0,84	20,52	90,36	ТТК №2097
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	**670**	**11,36**	**19,87**	**88,93**	**579,99**	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	№576,Москва 2004
Каша пшенная вязкая	130	3,77	5,98	20,67	151,58	№303,Москва 2004
Котлеты, биточки, шницели	70	7,81	5,70	10,60	124,94	№268, Москва 2017
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,70	№366, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	180	0,00		16,74	66,96	№508,Пермь 2018
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**530**	**14,17**	**13,72**	**74,57**	**478,44**	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	6	5,4	8,3	105,30	№415, Москва 2016
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**190**	**6,7**	**5,9**	**15,7**	**142,6**	
Итого за день		**44,6**	**53,4**	**233,3**	**1592,3**	

День:3
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный	150	8,66	19,28	2,7	218,96	№210, Москва 2017
Бутерброд сырный	45	7,1	6,02	11,4	128,18	ТТК№2160
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,1	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**400**	**19,6**	**32,43**	**25,26**	**471,31**	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**200**	**1,6**	**0**	**25,46**	**108,24**	
Обед						
Салат "Зайчик"	50	1,67	5,33	9,58	92,97	ТТК№ 3-07
Суп картофельный с клёцками	180	1,8	3,96	8,37	76,32	№113,114, Москва 2017
Котлета "Петушок"	70	11,34	6,3	6,1	126,46	ТТК№490
Рагу из овощей	130	7,76	4,38	18,56	144,7	№224, Москва 2004
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,37	74,43	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Итого за Обед	**670**	**25,02**	**20,92**	**83**	**620,36**	
Уплотненный полдник						
Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	65,85	№7, Пермь 2013
Пудинг из творога с соусом "Шоколадным"	130/20	15,81	14,13	35,76	333,45	ТТК№2159,2162
Чай без сахара	200	0,05	0,05	0	0,65	№411, Москва 2016
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**530**	**19,18**	**19,93**	**66,2**	**520,89**	
Ужин						
Печенье овсяное	1/20	1,3	2,88	14,36	88,56	Пром.выпуск
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	7,2	5,68	22,79	171,08	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**200**	**8,5**	**8,56**	**37,15**	**259,64**	
Итого за день		**73,9**	**81,84**	**237,07**	**1980,44**	

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	180	6,7	11	29,29	242,96	№182, Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	**405**	**11,03**	**13,86**	**44,69**	**347,62**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Апельсин)	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	50	0,68	3,08	3,43	44,16	№46,Москва 2016
Суп с рыбными консервами	180	2,61	6,97	12,89	124,73	№95,Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	70	7,81	5,7	10,6	124,94	№268, Москва 2017
Соус томатный	30	0,35	1,3	2,4	22,7	№366, Москва 2016
Макароны отварные с овощами	130	4,07	5,98	22,97	161,98	№54-2г,Новосибирск 2020
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	№54-7 хн Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	**700**	**18,61**	**23,69**	**97,23**	**676,57**	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	№71 Москва 2017
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	180	16,76	8,18	31,84	268,02	№392, Москва 2017
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	№ 54-2гн 2020, Новосибирск 2020
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	0,95	26,49	118,71	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**530**	**18,86**	**9,83**	**83,33**	**497,23**	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	6	5,4	8,3	105,80	№419, Москва 2016
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**190**	**6,73**	**5,86**	**15,73**	**142,6**	
Итого за день		**56,23**	**53,44**	**250,58**	**1708,2**	

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	180	5,28	9,11	27,72	213,99	№181,Москва 2017
Повидло	1/20	1,3	2,88	14,36	88,56	Пром.выпуск
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	**425**	**10,91**	**14,85**	**57,48**	**407,21**	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**200**	**1,6**	**0**	**25,46**	**108,24**	
Обед						
Салат "Рыжик"	50	1,04	1,88	5,87	44,56	ТТК №2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,26	3,51	7,93	68,35	№82,Москва 2016
Овощи тушеные с мясом отварным	180	7,1	10,3	29	237,1	№301. Москва 2006
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,37	74,43	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	**650**	**12,58**	**16,62**	**84,58**	**538,22**	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	№71 Москва 2017
Запеканка картофельная с фаршем с маслом сливочным	180	8,22	12,37	26,04	248,37	№308,Москва 2016
Чай без сахара	180	0,04	0,04	0	0,52	№664. Москва 2004
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**530**	**10,59**	**13,06**	**48,05**	**352,1**	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	7,2	5,68	22,79	171,08	Пром.выпуск
Мармелад	1/12	0	0	11,62	46,48	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**192**	**7,20**	**5,68**	**34,41**	**217,56**	
Итого за день		**42,88**	**50,21**	**249,98**	**1623,33**	

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	180	2,84	3,42	12,92	93,82	№120,Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,1	№54-9гн, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	405	8,54	7,62	35,39	244,3	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Банан)	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	60	2,8	5,7	4,3	79,7	№32, Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,48	4,45	6,07	70,25	№88 Москва 2017
Рагу из свинины	180	12	30,9	17,7	396,9	№253, Москва 2017
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	180	0	0	16,74	66,96	№508,Пермь 2018
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	660	18,83	41,71	69,32	727,99	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	№576,Москва 2004
Вареники "Колдуны"	180	14,7	11,39	25,14	261,87	ТТК №2177
Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,21	0,94	22,8	100,5	ТТК №2097
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	0,95	26,49	118,71	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	16,62	13,82	88,93	546,58	
Ужин						
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	180	6	5,4	8,3	105,80	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	190	6	5,86	15,73	139,66	
Итого за день		51,99	70,36	230,88	1764,72	

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	180	4,92	6,12	28,52	188,84	№54-1к Новосибирск 2020
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,4	8,6	53	54-6 гр. Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**405**	**8,32**	**8,22**	**48,49**	**301,22**	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**200**	**1,6**	**0**	**25,46**	**108,24**	
Обед						
Салат "Витаминка"	50	0,95	0,95	2,57	22,63	ТТК №2134
Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,84	2,88	11,29	78,44	№112,Москва 2017
Тефтели рыбные тушеные	80	2	1,14	19,2	95,06	№277, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	130	3,97	4,34	17,78	126,06	№303,Москва 2017
Соус молочный	20	0	2	2	26	№328, Москва 2017
Кисель из ягод	180	0	0	25,65	102,6	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	**700**	**11,31**	**11,97**	**103**	**564,97**	
Уплотненный полдник						
Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,55	№209, Москва 2017
Пудинг из творога с соусом "Шоколадным"	130/20	15,81	14,13	35,76	333,45	ТТК№2159,2162
Чай без сахара	200	0,05	0,05	0	0,65	№684, Москва 2004
Фрукты свежие (Банан)	100	2	1,35	21,51	105,19	Пром.выпуск
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**525**	**26,11**	**21,98**	**68,99**	**578,22**	
Ужин						
Мармелад	1/12	0	0	11,62	46,48	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	180	6	5,4	8,3	105,80	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	**192**	**6**	**5,4**	**19,92**	**152,28**	
Итого за день		**53,34**	**47,57**	**265,86**	**1704,93**	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный	150	8,66	19,28	2,7	218,96	№210, Москва 2017
Бутерброд сырный	45	7,1	6,02	11,4	128,18	ТТК№2160
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	№54-7гн, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**400**	**20,4**	**33,23**	**26,56**	**486,91**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Яблоко)	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"	50	1,04	1,88	5,87	44,56	ТТК №2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,26	3,51	7,93	68,35	№82,Москва 2016
Гуляш (свинина)	80	6,51	14,52	26,81	263,96	№260, Москва 2017
Макароные изделия отварные	130	4,78	3,66	22,85	143,46	№309, Москва 2017
Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,18	0,84	20,52	90,36	ТТК №2097
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	**670**	**15,53**	**24,97**	**103,66**	**701,49**	
Уплотненный полдник						
Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,83	3	2,16	38,96	ТТК№2133
Тефтели мясные с рисом (ёжики)	70	6,3	10,1	24,2	212,9	№390, Пермь 2013
Запеканка овощная	130	3,4	5,62	31,25	189,18	№169, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	№54-7 хн Новосибирск 2020
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	**530**	**12,36**	**20,15**	**117,89**	**702,35**	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	7,2	5,68	22,79	171,08	Пром.выпуск
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**190**	**7,93**	**6,14**	**30,22**	**207,86**	
Итого за день		**56,62**	**84,89**	**289,73**	**2149,41**	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерго-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшенная	180	3,68	5,76	37,38	216,08	№173,Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	53	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	405	7,08	7,86	57,35	328,46	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	1,6	0	25,46	108,24	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,12	46,92	№48,Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	180	3,82	4,82	19,51	136,7	№101 Москва 2017
Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0,13	8	37,17	№123,Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	70	7,81	5,7	10,6	124,94	№268, Москва 2017
Соус томатный	30	0,35	1,3	2,4	22,7	№366, Москва 2016
Пюре картофельное	150	2,86	4,48	20,38	133,28	№339, Москва 2016
Кисель из ягод	180	0	0	25,65	102,6	№350, Москва 2017
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	700	16,7	19,87	100,68	648,35	
Уплотненный полдник						
Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	76,55	№209, Москва 2017
Сырники из творога с повидлом	2/60/30	11,24	2,4	39,78	225,68	ТТК№907
Компот из компотной смеси	200	0,7	0,3	19,3	82,7	ТТК №2140
Фрукты свежие (Банан)	100	2	1,35	21,51	106,19	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	22,66	10,1	95,43	563,26	
Ужин						
Печенье овсяное	1/20	1,3	2,88	14,36	88,56	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	180	6	5,4	8,3	105,80	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	200	7,3	8,28	22,66	194,36	
Итого за день		55,34	46,11	301,58	1842,67	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Вареники с творогом	180	12,8	5,11	36,55	243,39	ТТК №825
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,1	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**405**	**18,5**	**9,31**	**59,02**	**393,87**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Яблоко)	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	50	0,55	5,05	4,55	65,85	№7, Пермь 2013
Суп картофельный с фрикадельками	180	4	5,92	16,5	135,28	№149, Пермь 2001
Биточки рыбные с овощами запеченные	80	4,7	7,88	15,57	152	№275, Москва 2016
Овощи припущенные	130	2,4	5,33	15,6	119,97	№210, Москва 2004
Кисель из ягод	180	0	0	25,65	102,6	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	**680**	**14,2**	**24,84**	**102,38**	**689,88**	
Уплотненный полдник						
Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,45	№21 Москва 2016
Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	180	8,82	11,02	37,95	256,26	№321, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Мармелад	2/12	0	0	23,24	92,96	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**525**	**14,64**	**16,89**	**95,14**	**591,13**	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	7,2	5,68	22,79	171,08	Пром.выпуск
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**190**	**7,93**	**6,14**	**30,22**	**207,86**	
Итого за день		**55,67**	**57,58**	**298,16**	**1933,54**	

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	10,0	10,0
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)	1	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 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.