Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 146

"29" 02 2024 г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

С.А.Ковановский

"09" февраля 2024 г.

Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятидневное)

(5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 1 года до 3х лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

2024 год

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная манная	150	4,78	5,14	23,37	158,86	№88, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	34,46	№7, Москва 2016
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,00	40,41	№54-2, Москва 2022
Итого за Завтрак	**365**	**9,40**	**8,57**	**45,39**	**296,28**	
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						
Салат из свеклы с сыром	30	1,60	2,70	2,20	39,50	№32, Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	150	3,30	3,20	9,80	81,20	№87, Москва 2016
Котлеты "Бабрики" п/ф МУП КП	70	6,62	20,10	21,40	292,98	ТТК №2131
Соус томатный	20	0,23	0,90	1,60	15,42	№366, Москва 2016
Каша гречнева вязкая	110	3,32	3,45	14,90	103,93	№182, Москва 2016
Напиток из плодов шиповника	150	0,00	0,00	11,92	47,68	№256, Пермь 2001
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	**570**	**17,91**	**30,75**	**79,36**	**665,83**	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,35	0,06	1,15	6,54	№71, Москва 2017
Омлет натуральный	150	8,33	12,50	8,50	179,82	№229, Москва 2016
Компот из кураги	180	0,40	0,20	25,00	103,40	№54-2, Москва 2022
Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,40	68,66	Пром.выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**16,12**	**14,36**	**73,25**	**486,72**	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	20,20	86,20	Пром.выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**220**	**2,20**	**3,10**	**40,50**	**198,70**	
Итого за день		**47,13**	**57,28**	**259,50**	**1742,03**	

День:2

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	130/20	9,4	6,75	21,45	184,15	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, Москва 2016
Какао с молоком	180	3,15	3,30	15,60	104,7	№416, Москва 2016
Итого за Завтрак	**360**	**14,52**	**16,42**	**49,13**	**402,38**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**0,50**	**0,50**	**12,30**	**55,70**	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,60	3,51	№71, Москва 2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/10	1,03	3,12	7,00	60,20	№62, Москва 2016
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	8,92	16,37	18,75	258,01	№319, Москва 2016
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,30	14,50	62,82	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	**530**	**13,53**	**20,22**	**58,39**	**469,66**	
Уплотненный полдник						
Икра морковная	30	0,70	1,40	3,30	28,60	№55, Москва 2016
Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	4,6	3,7	2,93	63,42	№266, Москва 2016
Рис припущенный	110	2,71	3,15	18,90	114,79	№333, Москва 2016
Компот из свежемороженной ягоды	150	0,15	0,06	13,10	53,54	№123, Москва 2007
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
Кондитерские изделия (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**430**	**13,40**	**10,61**	**85,77**	**492,17**	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**160**	**4,60**	**4,10**	**19,40**	**132,90**	
Итого за день		**46,55**	**51,85**	**224,99**	**1552,81**	

День:3

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
Итого за Завтрак	**355**	**6,88**	**6,87**	**45,63**	**271,87**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**4,35**	**4,80**	**9,52**	**98,68**	
Обед						
Салат "Чипполино"	30	0,41	2,83	2,82	38,39	ТТК №2211
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/10	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	№339, 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
Итого за Обед	**550**	**11,60**	**14,41**	**68,60**	**450,45**	
Уплотненный полдник						
Свекла отварная дольками	30	0,50	0,03	2,64	12,83	№24-28, Москва 2022
Пельмени отварные с маслом сливочным	150/5	15,3	13,33	26,42	286,85	№423, Москва 2016
Сок фруктовый 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
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	95	0,85	0,09	9,20	41,01	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**520**	**20,49**	**14,05**	**76,00**	**512,41**	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	0,75	1,00	14,88	71,52	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**160**	**5,35**	**5,10**	**23,28**	**160,42**	
Итого за день		**48,67**	**45,23**	**223,03**	**1493,83**	

День:4

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	150	5,44	5,9	23,33	168,18	№91, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Сыр порциями	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
Итого за Завтрак	**365**	**12,80**	**11,74**	**48,15**	**349,46**	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре (инд.упаковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**125**	**0,50**	**0,50**	**12,30**	**55,70**	
Обед						
Салат "Зайчик"	30	1,02	3,2	5,76	55,92	ТТК №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	№292, 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	34,24	Пром выпуск
Итого за Обед	**532**	**13,84**	**25,42**	**76,74**	**591,10**	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	№71, Москва 2017
Котлеты "Классика" п/ф МУП КП	70	5,22	11,01	10,50	161,97	ТТК №2186
Овощи в молочном соусе	110	2,27	2,07	9,70	66,51	№350/368, Москва 2016
Напиток 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	10,00	48,40	Пром выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**460**	**11,22**	**13,98**	**62,92**	**422,38**	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром выпуск
Кондитерские изделия (сушка)	20	2,20	0,30	15,40	73,10	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**220**	**3,10**	**0,50**	**33,60**	**151,30**	
Итого за день		**41,46**	**52,14**	**233,71**	**1569,9**	

День:5

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,6	14,9	117,8	№44, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	Пром.выпуск
Чай без сахара	180	0,40	0,09	0,07	2,69	№410, Москва 2016
Итого за Завтрак	**365**	**6,56**	**5,44**	**33,49**	**209,16**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**4,35**	**4,80**	**9,52**	**98,68**	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,27	№71, Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,00	5,2	52,20	№73, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели рубленые	50	7,85	5,9	11	128,50	№299, Москва 2016
Соус томатный с овощами	20	0,30	1,41	2,52	23,97	№367, Москва 2016
Макароны отварные	110	4,10	3,38	19,50	124,82	№335, Москва 2016
Кисель из ягод	150	0,35	1,16	15,4	73,44	№350, Москва 2017 ТТК 32257-23д
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	**550**	**16,78**	**15,28**	**71,67**	**491,32**	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом сладким из красной смородины	2/60/20	9,98	4,69	41,06	246,37	ТТК №907, №376, Москва 2016
Компот из компотной смеси	150	0,52	0,22	14,5	62,06	ТТК №2140
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,4	1,1	25,2	128,30	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**455**	**16,60**	**6,63**	**96,77**	**513,15**	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**170**	**5,90**	**7,00**	**28,70**	**201,40**	
Итого за день		**50,19**	**39,15**	**240,15**	**1513,71**	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	150	4,83	6,08	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
Итого за Завтрак	**360**	**6,84**	**12,46**	**43,90**	**315,09**	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре (инд.упаковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,7	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**125**	**0,50**	**0,50**	**12,30**	**55,70**	
Обед						
Салат "Карусель"	30	0,8	1,5	3,00	28,7	ТТК №552
Свекольник со сметаной	150/10	1,16	4,1	6,43	67,26	№34, Пермь 2001
Котлеты "Петушок" п/ф МУП КП	70	8,7	15,8	22,8	268,2	ТТК №490а
Соус томатный	20	0,2	0,9	1,6	15,42	№366, Москва 2016
Рис припущенный с яйцом "Цып-Цып"	110	0,36	3,87	24,64	134,83	ТТК №2196
Компот из кураги	150	0,33	0,2	15,82	66,4	№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	34,24	Пром.выпуск
Итого за Обед	**580**	**14,42**	**22,90**	**67,19**	**532,54**	
Уплотненный полдник						
Салат "Чипполино"	30	0,41	2,83	2,82	38,39	ТТК №2211
Омлет с картофелем	150	8,94	12,2	13,36	199	№232, Москва 2016
Компот из свежемороженной ягоды	180	0,18	0,07	15,70	64,15	№123, Москва 2007
Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,40	68,66	Пром.выпуск
Булочка сладкая с ассортименте	50	4,4	1,1	25,2	128,3	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**16,57**	**16,70**	**70,48**	**498,50**	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром.выпуск
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	0,75	1,00	14,88	71,52	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**210**	**1,65**	**1,20**	**33,08**	**149,72**	
Итого за день		**39,98**	**53,76**	**226,95**	**1551,55**	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	4,84	23,86	154,2	№98, пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Сыр порциями	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
Итого за Завтрак	**365**	**11,16**	**10,68**	**48,68**	**335,48**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**4,4**	**4,8**	**9,5**	**98,68**	
Обед						
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
Гуляш из отварного мяса	60	6,28	15,60	9,23	202,44	№260, Москва 2017
Каша перловая вязкая	110	2,20	3,05	15,67	98,93	№331, Москва 2016
Напиток из свежемороженной ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,11	0,05	9,2	37,69	ТТК №2097-20и
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	**540**	**16,77**	**24,17**	**61,29**	**529,77**	
Уплотненный полдник						
Тефтели (ёжики) мясные	50	3,38	3,78	5,72	70,42	№304, Москва 2016
Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,20	15,00	№372, Москва 2016
Картофельное пюре	110	2,25	3,55	15,00	100,95	№339, Москва 2016
Напиток из плодов шиповника	150	0	0	11,92	47,68	№256, Пермь 2001
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	1,42	0,48	20,00	90,00	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**465**	**10,19**	**9,21**	**71,38**	**409,17**	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**160**	**4,60**	**4,10**	**19,40**	**132,90**	
Итого за день		**47,07**	**52,96**	**210,27**	**1506,00**	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	150	4,42	5,33	22,41	155,29	№96, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Чай с молоком и сахаром	180	2,70	2,34	14,40	89,46	№54-4гн, Москва 2022
Итого за Завтрак	**355**	**9,05**	**8,42**	**48,83**	**307,30**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**0,90**	**0,10**	**9,50**	**42,50**	
Обед						
Свекла отварная дольками	30	0,5	0,03	2,64	12,83	№24-28, Москва 2022
Суп с макаронными изделиямии мясными фрикадельками	150/10	1,8	1,85	11,17	68,41	№88, 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	66,51	№350/368, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,78	№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
Итого за Обед	**545**	**15,56**	**10,25**	**72,76**	**445,53**	
Уплотненный полдник						
Маринад овощной	30	0,32	1,84	1,80	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	№54-3гн, Москва 2022
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
Булочка слакая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**15,55**	**11,69**	**63,55**	**421,61**	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (сушка)	20	2,20	0,30	15,40	73,10	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**170**	**6,80**	**4,40**	**23,80**	**162,00**	
Итого за день		**47,86**	**34,86**	**218,44**	**1378,94**	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,6	14,83	117,52	№44, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	Пром.выпуск
Чай без сахара	180	2,43	0,63	0,45	17,19	№410, Москва 2016
Итого за Завтрак	**365**	**8,59**	**5,98**	**33,80**	**223,38**	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре (инд.упаковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**125**	**0,50**	**0,50**	**12,30**	**55,70**	
Обед						
Салат из картофеля с соленым огурцом	30	0,42	1,6	2,6	26,48	№23, Москва 2016
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/10	1,03	3,11	7,00	60,11	№62, Москва 2016
Рагу из свинины	150	6,67	16,91	14,41	236,51	№263, Москва 2017
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	**560**	**11,59**	**22,32**	**58,95**	**483,04**	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,25	0,03	0,51	3,31	№71, Москва 2017
Фрикадельки мясные в соусе	60	4,2	4,26	3,74	70,10	№305/373, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	120	3,70	4,00	16,43	116,52	№331, Москва 2016
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	23,88	97,47	№54-32, 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
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**11,14**	**8,84**	**62,10**	**372,52**	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром.выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром выпуск
Итого за Ужин	**220**	**2,20**	**3,10**	**38,50**	**190,70**	
Итого за день		**34,02**	**40,7**	**205,7**	**1325,34**	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	130/20	9,4	6,75	21,45	184,15	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, Москва 2016
Какао с молоком	180	3,15	3,30	15,60	104,7	№416, Москва 2016
Итого за Завтрак	**360**	**14,52**	**16,42**	**49,13**	**402,38**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**150**	**4,35**	**4,80**	**9,52**	**98,68**	
Обед						
Икра морковная	30	0,66	1,4	3,3	28,44	№55, Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	2,93	5,2	51,57	№73, Москва 2016
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	8,91	16,37	18,75	257,97	№319, Москва 2016
Кисель из ягод	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№350, Москва 2017 ТТК №2257-23д
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	**550**	**13,80**	**22,07**	**70,11**	**534,27**	
Уплотненный полдник						
Котлеты "Классика" п/ф МУП КП	70	5,22	11,01	10,01	160,01	ТТК №2186
Соус томатный с овощами	20	0,30	1,41	2,52	23,97	№367, Москва 2016
Макароны отварные	110	4,10	3,40	19,50	125,00	№335, Москва 2016
Компот из кураги	150	0,66	0,016	18,6	77,18	№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	34,24	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортменте (яблоко)	95	1,42	0,47	19,95	89,71	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**485**	**14,54**	**16,71**	**88,12**	**560,99**	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	8,4	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**160**	**4,60**	**4,10**	**19,40**	**132,90**	
Итого за день		**51,81**	**64,10**	**236,28**	**1729,22**	

	Доля 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 уплотненный 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 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	10,0
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.

Химический состав и калорийность российких 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 питнаия 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 обущающихся в общеобразовательных организаций Москва 2022г.