

Наименование блюда	Бес блюда	Пищевые вещества			Углеводы	Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная манная	150	4,78	5,14	23,37	№88, Пермь 2001	158,86
Батон	25	1,93	0,75	12,02	Пром. выпек	62,55
Сыр порцирами	10	2,63	2,66	0,00	№7, Москва 2016	34,46
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,00	№54-2, Москва 2022	40,41
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	Пром. выпек	94,50
Итого за 2-й завтрак	100	1,50	0,50	21,00		94,50
Обед						
Салат из свежих овощей с сыром	30	1,60	2,70	2,20	№32, Москва 2016	39,50
Суп картофельный с бобовыми	150	3,30	3,20	9,80	№87, Москва 2016	81,20
Котлеты "Бориски" п/ф МУП КИТ	70	6,62	20,10	21,40	ТТК №2131	292,98
Суп томатный	20	0,23	0,90	1,60	№366, Москва 2016	15,42
Каша гречневая вязкая	110	3,32	3,45	14,90	№182, Москва 2016	103,93
Напиток из плодов шиповника	150	0,00	0,00	11,92	№256, Пермь 2001	47,68
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	Пром. выпек	50,88
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	Пром. выпек	34,24
Итого за Обед	570	17,91	30,75	79,36		665,83
Углетенный полдник						
Овощи натеревые свежие (помидор)	30	0,35	0,06	1,15	№71, Москва 2017	6,54
Омлет натуральны	150	8,33	12,50	8,50	№229, Москва 2016	179,82
Компот из кураги	180	0,40	0,20	25,00	№54-2, Москва 2022	103,40
Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,40	Пром. выпек	68,66
Булочка салика в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	Пром. выпек	128,30
Итого за Углетенный полдник	450	16,12	14,36	73,25		486,72
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	20,20	Пром. выпек	86,20
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	Пром. выпек	112,50
Итого за Ужин	220	2,20	3,10	40,50		198,70
Итого за день		47,13	57,28	259,50		1742,03

Сезон: весна - лето

Пельмя: первая

2024 год

(с 12-ти часовым пребыванием)

Возрастная категория: от 1 года до 3х лет

(5 приёмов пищи с углетенным полдником)

Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятнадцатое)

_____ " _____ г.

С.А.Калиновский

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутск"

Утверждено:

Согласовано:

Заведующий МУДОУ № _____

Лен: 2

Исследования: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Всего блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 асортименте (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 (оружу)	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						
Квас 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	№33, Москва 2016
Компот из свежемороженой 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 (маршмэл)	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		46,35	51,85	224,99	1552,81	

Ленг:3
 Недегя: первая
 Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы	Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Лужьва"	150	4,83	6,1	23,41	167,86	№84, Ленинград 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Чай с лимонном 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						
Кислоплощадная 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 "Чиполлино"	30	0,41	2,83	2,82	38,39	ТТК №2211
Расольник "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	№39, 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 подлив						
Свежая отварная докторская	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
Соус 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 подлив	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			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша жидкая молочная кукурузная	150	5,44	5,9	23,33	№91, Пермь, 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	Пром. выпуск
Сыр попузин	10	2,63	2,66	0,00	№7, Москва 2016
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,43	12,80	№14, 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	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	ТТК №3
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/10	1,78	1,9	11,2	№88, Москва 2016
Жаркое по-домашнему	150	8,08	19,8	24,33	№92, Москва 2016
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	№54-5, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	Пром. выпуск
Итого за Обед	532	13,84	25,42	76,74	591,10
Уплотненный полдник					
Овощи натертые свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	№71, Москва 2017
Котлеты "Классика" п/ф МУП КТ	70	5,22	11,01	10,50	ТТК №2186
Овощи в молочном соусе	110	2,27	2,07	9,70	№350/368, Москва 2016
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	№256, Пермь 2001
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,20	0,40	10,00	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	460	11,22	13,98	62,92	422,38
Ужин					
Сок фруктовый в асортименте	200	0,90	0,20	18,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (гушка)	20	2,20	0,30	15,40	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

Дней: 5

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,6	14,9	117,8	№44, Термь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпек
Повидло поршнями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	Пром. выпек
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. выпек
Итого за 2-й Завтрак	150	4,35	4,80	9,52	98,68	
Обед						
Овощи натуральные свежие (орурел)	30	0,24	0,03	0,51	3,27	№71, Москва 2017
Пш из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,00	5,2	52,20	№73, Москва 2016
Котлеты, биточки, шиндели рыбные	50	7,85	5,9	11	128,50	№299, Москва 2016
Суп томатный с овощами	20	0,30	1,41	2,52	23,97	№367, Москва 2016
Макаронные 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 32257-23л
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпек
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпек
Итого за Обед	550	16,78	15,28	71,67	491,32	
Уплотненный подлив						
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. выпек
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,4	1,1	25,2	128,30	Пром. выпек
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	Пром. выпек
Итого за Уплотненный подлив	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. выпек
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

Неселя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	150	4,83	6,08	23,42	167,72	№84, Термь 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 (индуляковка)	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 "Капустень"	30	0,8	1,5	3,00	28,7	ТТК №552
Сезольник со сметаной	150/10	1,16	4,1	6,43	67,26	№34, Термь 2001
Котлеты "Легушок" п/ф МУП КИТ	70	8,7	15,8	22,8	268,2	ТТК №190а
Соус томатный	20	0,2	0,9	1,6	15,42	№366, Москва 2016
Рис припущенный с яйцом "Льви-Льви"	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 напиток						
Салат "Чипolino"	30	0,41	2,83	2,82	38,39	ТТК №211
Омлет с картофелем	150	8,94	12,2	13,36	199	№32, Москва 2016
Компот из свежемороженой 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 асортименте	50	4,4	1,1	25,2	128,3	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный напиток	450	16,57	16,70	70,48	498,50	
Ужин						
Сок фруктовый в асортименте	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	

Наименование блюда	Бес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	4,84	23,86	154,2	№98, пермя 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порезанный	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	№14, 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	
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
Ливин 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 свежемороженой ягоды (торпачий или охажеленный)	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 подлив						
Тфетси (жюки) 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 подлив	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	

Лист: 8

Месяц: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества			Итого за завтрак	Итого за 2-й завтрак	Обед	Свежая отварная ложками	Суп с макаронными изделиями мясными фрикадельками	Котлеты, биточки, шницели рубленые	Овощи в молочном соусе	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Итого за Обед			Углещенный подлив	Маринад овощной	Пудинг "Затяжка"	Чай с лимоном и сахаром	Хлеб ржаной	Булочка саяка в ассортименте	Итого за Углещенный подлив	Ужин	Молоко кипяченое	Кондитерские изделия (сушка)	Итого за Ужин	Итого за день																																																																																																																		
		Белки	Жиры	Углеводы											Итого за завтрак	Итого за 2-й завтрак	Обед													Свежая отварная ложками	Суп с макаронными изделиями мясными фрикадельками	Котлеты, биточки, шницели рубленые	Овощи в молочном соусе	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Итого за Обед	Углещенный подлив	Маринад овощной	Пудинг "Затяжка"	Чай с лимоном и сахаром	Хлеб ржаной	Булочка саяка в ассортименте	Итого за Углещенный подлив	Ужин	Молоко кипяченое	Кондитерские изделия (сушка)	Итого за Ужин	Итого за день																																																																																														
																																																		ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал																																																																				
№96, Пермь 2001	150	4,42	5,33	22,41	155,29	62,55	12,02	89,46	№54-4тн, Москва 2022	180	2,70	2,34	14,40	48,83	307,30	Итого за завтрак	355	9,05	8,42	48,83	307,30	2-й Завтрак	100	0,50	0,50	12,30	55,70	42,50	Итого за 2-й завтрак	100	0,90	0,10	9,50	42,50	Обед	30	0,5	0,03	2,64	12,83	№24-28, Москва 2022	150/10	1,8	1,85	11,17	68,41	№88, Москва 2016	50	7,85	5,88	10,89	127,88	№299, Москва 2016	110	2,27	2,07	9,70	66,51	№350/368, Москва 2016	150	0,33	0,02	20,82	84,78	№54-1, Москва 2022	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Итого, выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Итого за Обед	545	15,56	10,25	72,76	445,53	Углещенный подлив	30	0,32	1,84	1,80	25,04	ТТК №2-20	150	9,42	8,50	20,35	195,58	ТТК №2183	200	0,09	0,01	9,50	38,45	№54-3тн, Москва 2022	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Итого за завтрак	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Итого, выпуск	450	15,55	11,69	63,55	421,61	Ужин	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016	20	2,20	0,30	15,40	73,10	Итого, выпуск	170	6,80	4,40	23,80	162,00	Итого за Ужин	47,86	34,86	218,44	1378,94	Итого за день

День: 9

Несетя: втрава

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
		г			
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,6	14,83	№44, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	Пром. выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	Пром. выпуск
Чай без сахара	180	2,43	0,63	0,45	№410, Москва 2016
Итого за Завтрак	365	8,59	5,98	33,80	
2-й Завтрак					
Фруктовое пюре (индиупаквка)	125	0,50	0,50	12,30	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	125	0,50	0,50	12,30	
Обед					
Салат из картофеля с соевым соусом	30	0,42	1,6	2,6	№23, Москва 2016
Борс с капустой и картофелем со сметаной	150/10	1,03	3,11	7,00	№62, Москва 2016
Рагу из свиный	150	6,67	16,91	14,41	№263, Москва 2017
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,30	17,40	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	Пром. выпуск
Итого за Обед	560	11,59	22,32	58,95	483,04
Углетенный подник					
Овощи натуральные свежие (оруд)	30	0,25	0,03	0,51	№71, Москва 2017
Фрикадельки мясные в соусе	60	4,2	4,26	3,74	№305/373, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	120	3,70	4,00	16,43	№331, Москва 2016
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	23,88	№54-32, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	Пром. выпуск
Итого за Углетенный подник	450	11,14	8,84	62,10	372,52
Ужин					
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	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

Лень:10

Итого: вторая

Стор: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
		г				
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. выпек
Масло сливочное подливки	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. выпек
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
Ци из свежей капусты с картошкой	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	№19, Москва 2016
Кнели из ягеля	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№30, Москва 2017 ТТК №2257-23А
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпек
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпек
Итого за Обед	550	13,80	22,07	70,11	534,27	
Уютный полдник						
Котлеты "Классика" п/ф МУП КТ	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
Макаронные отварные	110	4,10	3,40	19,50	125,00	№33, 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. выпек
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпек
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	95	1,42	0,47	19,95	89,71	Пром. выпек
Итого за Уютный 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. выпек
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	Итого завтрак	280	20
	Итого 2-й завтрак	70	5
Итого обед	Итого обед	490	35
	Итого плотный полдник	420	30
Итого ужин	140	10	
Итого	1400	100	

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день	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			
натрий (мг/сут)	0,07	0,07			
селен (мг/сут)	0,0015	0,0015			
фтор (мг/сут)	1,4	1,4			
Потребность в пищевых веществах 1-3 года					

При составлении рацонов 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.

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

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва 2016г.

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.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях Москва 2022г.