Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 158

В.Н. Куровская

"01" марта 2023 г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

Д.А. Пронин

01 марта 2023

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

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

(10,5-ти часовое пребывание)

День:1

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	180	4,41	6,21	22,14	162,09	№ 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	106,70	№ 54-7гн,Новосибирск
Итого за Завтрак	**405**	**10,91**	**11,21**	**45,91**	**328,2**	
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	1,26	3,56	5,67	59,76	№88,Москва 2017
Каша гречневая вязкая	130	3,96	4,33	17,78	125,93	№ 303, Москва 2017
Котлеты "Классика" п/ф МУП КП	70	8,8	10,01	13,5	179,29	ТТК № 2120-23
Соус томатный	30	0,35	1,3	2,4	22,70	№366 Москва 2016
Кисель из ягод	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№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**	**16,77**	**20,78**	**85,3**	**595,3**	
Уплотненный полдник						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	150/30	15,81	14,13	35,76	333,45	ТТК № 2023,2162
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,9	81,83	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
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,80	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**530**	**19,49**	**16,44**	**82,74**	**556,88**	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	5,8	5	22,79	159,36	Пром.выпуск
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,07	0,12	7,12	33,84	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**190**	**6,87**	**5,12**	**29,91**	**193,2**	
Итого за день		**55,64**	**53,55**	**269,32**	**1781,8**	

День:2

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,94	3,42	12,92	98,22	№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
Сыр порциями	15	3,9	3,99	0	51,51	№15,Москва 2017
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,70	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	**405**	**11,15**	**12,96**	**38,66**	**315,88**	
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	5,4	7,65	85,68	№34,Пермь 2001
Пудинг рыбный "Загадка"	80	14,75	8,63	13,57	190,95	ТТК № 2184-23
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,88	№339, Москва 2016
Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,12	0,03	20,52	82,83	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**	**21,5**	**21,13**	**82,98**	**608,09**	
Уплотненный полдник						
Салат из зеленого горошка с яйцом	60	4,08	4,47	2,08	64,87	№ 2/1, Москва 2011
Каша перловая вязкая	130	2,61	3,60	18,50	116,84	№303,Москва 2017
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	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**	**16,67**	**15,75**	**73,34**	**501,79**	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье сахарное	10	0,7	0,5	7,4	36,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**190**	**6,21**	**5,34**	**16,50**	**138,9**	
Итого за день		**57,5**	**56,5**	**233,0**	**1670,9**	

День:3
Неделя: первая
Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	180	5,22	6,21	30,87	200,25	№54-1к,Новосибирск 2020.
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,10	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**405**	**10,92**	**10,41**	**53,34**	**350,73**	
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 "Мозайка"	50	0,75	9,2	3,26	98,84	ТТК № 552
Суп картофельный с клёцками	180	1,6	3,33	13,5	91,17	№ 108, 109, Москва 2017
Капуста тушеная с мясом	180	9,14	19,44	12,42	261,2	ТТК № 2127
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	**650**	**14,14**	**32,92**	**69,57**	**631,1**	
Уплотненный полдник						
Салат из свеклы	50	0,66	3	4,08	46,0	№ 52, Москва 2017
Плов из птицы	180	8,82	11,02	37,95	286,3	№ 321, Москва 2016
Чай без сахара	180	0,36	0	0	1,44	№54-7 хн Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	Пром.выпуск
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**540**	**12,61**	**14,72**	**67,92**	**454,6**	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**200**	**6,52**	**7,68**	**23,43**	**188,92**	
Итого за день		**45,79**	**65,73**	**239,72**	**1733,61**	

День:4

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша вязкая молочная овсяная	180	7,1	11,2	32,3	258,4	№173, 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
Сыр порциями	15	3,9	3,99	0	51,51	№15,Москва 2017
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,7	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	**405**	**14,31**	**20,74**	**58,04**	**476,06**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Апельсин)	100	1,0	0,2	9,6	44,2	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**1,0**	**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	6,21	6,03	10,32	120,39	№95,Москва 2016
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
Макароны отварные	130	4,78	3,66	22,85	143,46	№309, Москва 2017
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**	**22,92**	**20,43**	**94,54**	**653,71**	
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	18,76	8,18	33,84	284,02	№392, Москва 2017
Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,21	0,95	22,80	100,6	№ 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**	**20,87**	**10,78**	**101,73**	**587,42**	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	5,8	5	22,79	159,36	Пром.выпуск
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**190**	**6,53**	**5,46**	**30,22**	**196,1**	
Итого за день		**65,63**	**57,61**	**294,13**	**1957,53**	

День:5

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из ячневой крупы	180	6,26	9,4	33,6	244,04	№182,Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,9	81,83	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	**405**	**9,68**	**11,45**	**60,87**	**385,25**	
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
Борщ с квпустой и картофелем со сметаной	180	1,29	3,53	7,83	68,25	№82,Москва 2016
Котлета "Петушок"	70	11,34	6,3	6,1	126,46	ТТК № 490
Пюре гороховое	130	11,22	3,24	28,9	189,64	№ 107, Пермь 2001
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	**670**	**27,38**	**14,05**	**85,66**	**578,61**	
Уплотненный полдник						
Салат "Карусель"	50	1,26	2,51	4,9	47,23	ТТК № 582
Запеканка картофельная с фаршем с маслом сливочным	180	8,22	12,37	26,04	248,37	№306,Москва 2016
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,7	ТТК № 721
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**	**12,83**	**16,7**	**66,31**	**466,86**	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**200**	**6,52**	**7,68**	**23,43**	**188,92**	
Итого за день		**58,01**	**49,88**	**261,73**	**1727,88**	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,94	3,42	12,92	98,22	№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	91,10	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**405**	**9,64**	**7,62**	**35,39**	**248,7**	
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	1,26	3,56	5,67	59,76	№88,Москва 2017
Тефтели тушеные рыбные	80	2	1,14	19,2	95,06	№ 277, Москва 2017
Соус молочный	20	0	2	2	26,0	№ 328, москва 2017
Картофель отварной	130	2,5	3,74	19,9	123,3	№310, 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	**710**	**11,11**	**16,80**	**92,32**	**564,9**	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	№ 71, Москва 2017
Вареники "Колдуны"	180	14,7	11,39	25,14	261,87	ТТК №2177
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	№54-7хн Новосибирск 2020
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**	**17,01**	**12,88**	**88,83**	**539,28**	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	5,8	5	22,79	159,36	Пром.выпуск
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**190**	**6,53**	**5,46**	**30,22**	**196,14**	
Итого за день		**46,29**	**44,11**	**268,27**	**1655,2**	

День:7

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	150/30	15,81	14,13	35,76	333,45	ТТК № 2023,2162
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,82	54-6 гр, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**405**	**18,11**	**14,93**	**47,21**	**395,65**	
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 с макаронными изделиями и картофелем	180	1,84	1,98	11,29	70,34	№112,Москва 2017
Рагу из свинины	180	12	30,9	17,7	396,9	№ 283, москва 2017
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,37	74,43	№303,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	**650**	**18,69**	**39,14**	**80,45**	**748,82**	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	180	14,3	29,8	3,1	337,4	№210, Москва 2017
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	№ 54-2, 2020,Новосибирск
Фрукты свежие (Банан)	100	2	1,35	21,51	106,19	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	25	0,15	0,3	8,35	36,7	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**525**	**18,2**	**31,6**	**49,0**	**553,5**	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**200**	**6,52**	**7,68**	**23,43**	**188,92**	
Итого за день		**63,1**	**93,36**	**225,59**	**1995,12**	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Улыбка"	180	6,6	8,2	36,3	245,4	ТТК № 204-15
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
Сыр порциями	15	3,9	3,99	0	51,51	№15,Москва 2017
Какао с молоком	180	4,14	3,87	11,16	96,03	№54-7гн, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**405**	**16,58**	**20,39**	**58,89**	**485,39**	
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 отварной моркови с яблоком	50	0,45	5,1	3,6	62,1	№ 41, Москва 2016
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,29	3,53	7,83	68,25	№82,Москва 2016
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
Макароны отварные	130	4,78	3,66	22,85	143,46	№309, Москва 2017
Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,12	0,03	20,52	82,83	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	**690**	**16,56**	**19,88**	**87,48**	**595,08**	
Уплотненный полдник						
Овощи свежие натуральные (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	№ 71, Москва 2017
Тефтели мясные с рисом (ёжики)	70	9,5	15,3	11,4	221,3	№390, Пермь 2013
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,88	№339, Москва 2016
Чай без сахара	180	0,36	0	0	1,44	№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**	**14,22**	**20,95**	**70,1**	**525,83**	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**190**	**6,21**	**5,34**	**16,50**	**138,9**	
Итого за день		**53,97**	**66,96**	**244,37**	**1796,0**	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшенная	180	4,79	5,46	32,98	200,2	№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**	**8,19**	**7,56**	**52,95**	**312,6**	
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	3,43	44,16	№46,Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,9	97,51	№101,Москва 2017
Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0,13	8	37,17	№123,Москва 2016
Гуляш из свинины	80	8,51	22,55	2,31	246,23	№288, Москва 2017
Каша перловая вязкая	130	2,61	3,60	18,50	116,84	№303,Москва 2017
Кисель из ягод	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№350, Москва 2017
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	**660**	**17,22**	**34,48**	**79,48**	**697,12**	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с повидлом	2/60/30	19,06	2,4	41,94	265,6	ТТК№907
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	№54-7 хн Новосибирск 2020
Фрукты свежие (Банан)	100	2	1,35	21,51	106,19	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Пром.выпуск
Пряник глазированный	40	1,8	1,4	22,5	109,8	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**530**	**26,62**	**5,55**	**127,97**	**668,31**	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**200**	**6,52**	**7,68**	**23,43**	**188,92**	
Итого за день		**60,15**	**55,27**	**309,29**	**1975,19**	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,2	9,2	27,7	214,4	№ 181,Москва, 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	28	№54-3гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**405**	**7,4**	**9,9**	**45,77**	**301,78**	
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 "Степной"	50	1	2,6	4,88	46,92	№ 25, Москва 2004
Суп картофельный с фрикадельками	180	1,57	1,99	11,07	68,47	№149, Пермь 2001
Пудинг рыбный "Загадка"	80	14,75	8,63	13,57	190,95	ТТК № 2184-23
Рагу из овощей	130	2,16	13,6	10,66	173,7	№224, Москва 2004
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,37	74,43	№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**	**22,66**	**27,75**	**82,06**	**668,63**	
Уплотненный полдник						
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,6	46,66	Пром.выпуск
Плов из птицы	180	8,82	11,02	37,95	286,26	№ 321, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,9	81,83	ТТК№ 721
Хлеб ржаной	45	0,27	0,54	15,03	66,06	Пром.выпуск
Баранка (хлебобулочное изделие)	40	2,37	0,8	22,45	106,48	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**525**	**13,7**	**16,53**	**95,93**	**587,29**	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	5,8	5	22,79	159,36	Пром.выпуск
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**190**	**6,53**	**5,46**	**30,22**	**196,14**	
Итого за день		**50,69**	**60,04**	**265,38**	**1804,64**	

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	20,0
Итого 2-й завтрак	90	5,0
Итого обед	634	35,2
Итого уплотненный полдник	544	30,2
Итого ужин	182	10,1
ИТОГО	1810	100,5

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)	55,68	54
жиры (г/сут)	60,3	60
углеводы (г/сут)	261,08	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1812	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 российких 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.