Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 158

В.А. Куновская

"01" марта 2023 г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

"01" марта 2023

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: весна-лето

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	4,04	3,67	11,16	93,83	№ 54-7гн,Новосибирск
Итого за Завтрак	**355**	**9,02**	**9,95**	**37,71**	**276,47**	
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	0,05	0,57	3,57	№71 Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,97	4,72	49,81	№88,Москва 2017
Каша гречневая вязкая	110	3,35	3,66	15,04	106,5	№ 303, Москва 2017
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	160	0,26	0,86	22,51	98,82	№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	**560**	**9,48**	**12,25**	**69,96**	**428,01**	
Уплотненный полдник						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	130/20	10,27	10,08	29,64	250,36	ТТК № 2023,2162
Чай с молоком без сахара	160	1,21	1,08	12,72	65,44	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 в ассортименте	95	0,4	0,4	9,6	43,60	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**455**	**13,64**	**12,12**	**71,64**	**450,2**	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,16	14,36	112,88	Пром.выпуск
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,07	0,12	7,12	33,84	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**160**	**5,57**	**4,28**	**21,48**	**146,72**	
Итого за день		**37,91**	**38,60**	**217,76**	**1370,1**	

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	150	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
Сыр порциями	10	2,6	2,66	0	34,34	№15,Москва 2017
Чай с молоком без сахара	160	1,21	1,08	12,72	65,44	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	**350**	**7,8**	**9,4**	**31,85**	**243,2**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	0,87	15,08	76,15	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**2**	**1,35**	**21,51**	**106,19**	
Обед						
Икра кабачковая	30	0,36	1,4	2,3	23,24	Пром.выпуск
Свекольник со сметаной	160	1,44	4,8	6,8	76,16	№34,Пермь 2001
Пудинг рыбный "Загадка"	60	11,06	6,47	10,17	143,15	ТТК № 2184-23
Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,56	№339, Москва 2016
Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,1	0,02	17,1	68,98	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	**560**	**16,96**	**16,77**	**71,03**	**502,89**	
Уплотненный полдник						
Салат из зеленого горошка с яйцом	40	2,72	2,98	1,38	43,22	№ 2/1, Москва 2011
Каша перловая вязкая	110	2,21	3,05	15,66	98,93	№303,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
Сок фруктовый в ассортименте	160	0,21	0	18,4	74,44	Пром.выпуск
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
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**13,55**	**11,75**	**72,46**	**449,79**	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье сахарное	10	0,7	0,5	7,4	36,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**160**	**5,23**	**4,21**	**13,43**	**112,5**	
Итого за день		**45,5**	**43,5**	**210,3**	**1414,6**	

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	150	4,35	5,17	25,72	166,81	№54-1к,Новосибирск 2020.
Батон	25	1,9	0,7	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**	**8,67**	**9,02**	**41,23**	**280,38**	
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 "Мозайка"	30	0,45	5,52	1,95	59,28	ТТК № 552
Суп картофельный с клёцками	150	1,5	2,77	11,25	75,93	№ 108, 109, Москва 2017
Капуста тушеная с мясом	150	7,6	16,2	10,35	217,6	ТТК № 2127
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	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	**520**	**11,78**	**25,16**	**54,37**	**491,0**	
Уплотненный полдник						
Салат из свеклы	30	0,39	1,8	2,44	27,5	№ 52, Москва 2017
Плов из птицы	150	7,35	9,18	31,62	238,5	№ 321, Москва 2016
Чай без сахара	150	0,3	0	0	1,2	№54-7 хн Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	95	0,4	0,4	9,6	43,60	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**455**	**10,81**	**11,68**	**58,15**	**381,0**	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**170**	**5,54**	**6,55**	**20,36**	**162,55**	
Итого за день		**36,9**	**52,41**	**191,08**	**1383,61**	

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	150	5,48	9,17	24,01	200,49	№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	10	2,6	2,66	0	34,34	№15,Москва 2017
Чай с молоком без сахара	160	1,21	1,08	12,72	65,44	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	**350**	**9,54**	**11,45**	**43,21**	**314,05**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	0,87	15,08	76,15	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**1,0**	**0,2**	**9,6**	**44,2**	
Обед						
Винегрет овощной	30	0,34	1,54	1,71	22,06	№46,Москва 2016
Суп с рыбными консервами	150	5,17	5,02	8,6	100,26	№95,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
Макароны отварные	110	4,04	3,1	18,33	117,38	№309, Москва 2017
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	17,03	69,92	№54-7 хн 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	**550**	**17,50**	**15,04**	**71,18**	**490,08**	
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	15,00	6,92	29,50	240,28	№392, Москва 2017
Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,12	0,03	20,52	82,83	№ 54-2гн/2020, 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	**450**	**16,74**	**8,44**	**91,01**	**506,96**	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,16	14,36	112,86	Пром.выпуск
Печенье сахарное	10	0,7	0,5	7,4	36,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**160**	**5,23**	**4,62**	**21,79**	**149,7**	
Итого за день		**50,01**	**39,75**	**236,79**	**1504,95**	

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	150	5,22	7,84	28	203,44	№182,Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,7	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	**355**	**8,49**	**9,76**	**42,46**	**291,64**	
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)	40	0,28	0,04	0,76	4,52	№ 71, Москва 2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	0,96	2,94	6,52	56,38	№82,Москва 2016
Котлета "Нежная"	50	9,24	2,24	5,79	80,28	ТТК№ 510
Пюре гороховое	110	9,5	2,74	24,45	160,46	№ 107, Пермь 2001
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ТТК №2140
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	**530**	**20,69**	**8,55**	**62,02**	**407,79**	
Уплотненный полдник						
Салат "Карусель"	30	0,75	1,5	2,94	28,26	ТТК № 562
Запеканка картофельная с фаршем с маслом сливочным	150	6,39	10,3	21,7	205,06	№308,Москва 2016
Чай с молоком без сахара	150	1,14	1,01	11,9	61,25	ТТК № 721
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	95	0,4	0,4	9,6	43,60	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**455**	**11,05**	**13,51**	**60,63**	**408,31**	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**170**	**5,54**	**6,55**	**20,36**	**162,55**	
Итого за день		**45,97**	**38,37**	**202,44**	**1338,97**	

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	150	2,05	2,47	7,7	61,23	№120,Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	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**	**7,37**	**6,32**	**27,06**	**194,6**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	0,87	15,08	76,15	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**2**	**0,87**	**15,08**	**76,15**	
Обед						
Салат из свеклы с сыром	30	1,4	2,85	2,15	39,85	№32, Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,97	4,72	49,81	№88,Москва 2017
Тефтели тушеные рыбные	60	1,5	0,86	12,23	62,66	№ 277, Москва 2017
Соус молочный	20	0	2	2	26,0	№ 328, москва 2017
Картофель отварной	110	2,11	3,16	16,8	104,1	№310, Москва 2017
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
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	**560**	**7,96**	**12,28**	**71,21**	**427,2**	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№ 71, Москва 2017
Вареники "Колдуны"	150	12,25	9,49	20,95	218,21	ТТК №2177
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	№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	**450**	**14,29**	**10,95**	**81,8**	**482,91**	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,16	14,36	112,88	Пром.выпуск
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**160**	**5,23**	**4,62**	**21,79**	**149,66**	
Итого за день		**36,85**	**35,04**	**216,94**	**1330,5**	

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	130/20	10,27	10,08	29,64	250,36	ТТК № 2023,2182
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай без сахара	180	0,36	0	0	1,44	54-6 гр, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**355**	**8,7**	**10,20**	**40,01**	**286,64**	
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"	30	1	3,19	5,74	55,67	ТТК №3-07
Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,53	1,65	9,41	58,61	№112,Москва 2017
Рагу из свинины	150	10	25,75	14,75	330,75	№ 263, москва 2017
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	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	**520**	**14,76**	**31,26**	**60,72**	**583,26**	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	150	11,9	24,8	2,6	281,2	№210, Москва 2017
Чай с сахаром	160	0,16	0	5,12	21,1	№ 54-2, 2020,Новосибирск
Фрукты свежие в ассортименте	95	0,4	0,4	9,6	43,60	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	**450**	**14,2**	**25,7**	**35,3**	**429,4**	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**170**	**5,54**	**6,55**	**20,36**	**162,55**	
Итого за день		**43,4**	**73,71**	**173,39**	**1530,51**	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Улыбка"	150	5,48	6,8	30,2	203,92	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	10	2,6	2,66	0	34,34	№15,Москва 2017
Какао с молоком	160	3,68	3,44	9,92	85,36	№54-7гн, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**350**	**10,46**	**17,23**	**45,79**	**380,07**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	0,87	15,08	76,15	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	0,4	0,4	11,4	50,8	
Обед						
Салат из отварной моркови с яблоком	30	0,27	3,06	2,16	37,26	№ 41, Москва 2016
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	0,96	2,94	6,52	56,38	№82,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
Макароны отварные	110	4,04	3,1	18,33	117,38	№309, Москва 2017
Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,1	0,02	17,1	68,98	ТТК №2097
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**	**12,87**	**14,50**	**69,62**	**460,46**	
Уплотненный полдник						
Овощи свежие натуральные (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,52	№ 71, Москва 2017
Тефтели мясные с рисом (ёжики)	50	6,7	10,92	8,14	157,64	№390, Пермь 2013
Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,56	№339, Москва 2016
Чай без сахара	160	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	**450**	**10,87**	**15,91**	**63,73**	**441,59**	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**190**	**5,23**	**4,21**	**13,43**	**112,53**	
Итого за день		**39,83**	**52,25**	**203,97**	**1445,5**	

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	150	3,99	4,55	27,48	166,8	№173,Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Чай с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,7	№54-8гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**355**	**7,24**	**6,51**	**46,59**	**273,91**	
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	2,74	35,39	№46,Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,15	9,9	81,11	№101,Москва 2017
Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0,13	8	37,17	№123,Москва 2016
Гуляш из свинины	60	6,38	16,91	1,73	184,63	№268, Москва 2017
Каша перловая вязкая	110	2,21	3,05	15,66	96,93	№303,Москва 2017
Кисель из ягод	160	0,26	0,86	22,51	98,82	№350, Москва 2017
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	**560**	**13,87**	**26,93**	**70,56**	**580,09**	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с повидлом	2/60/30	19,06	2,4	41,94	265,6	ТТК№907
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	17,03	69,92	№54-7 хн Новосибирск 2020
Фрукты свежие в ассортименте	95	0,4	0,4	9,6	43,60	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	1,8	1,4	22,5	109,8	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**455**	**23,29**	**4,4**	**100,73**	**535,68**	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**170**	**5,54**	**6,55**	**20,36**	**162,55**	
Итого за день		**50,14**	**44,39**	**255,21**	**1620,91**	

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	150	4,4	7,6	23,1	178,4	№ 181,Москва, 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Чай с лимоном	180	0,27	0	6,03	25,2	№54-3гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**355**	**6,57**	**8,3**	**40,5**	**262,98**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	0,87	15,08	76,15	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**2**	**0,87**	**15,08**	**76,15**	
Обед						
Салат "Степной"	30	0,6	1,56	2,92	28,12	№ 25, Москва 2004
Суп картофельный с фрикадельками	150	1,31	1,66	9,22	57,06	№149, Пермь 2001
Пудинг рыбный "Загадка"	60	11,06	6,47	10,17	143,15	ТТК № 2184-23
Рагу из овощей	110	1,83	11,51	9,02	147,0	№224, Москва 2004
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	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	**540**	**17,03**	**21,87**	**62,15**	**513,55**	
Уплотненный полдник						
Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,16	Пром.выпуск
Плов из птицы	150	7,35	9,18	31,62	238,5	№ 321, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,7	ТТК№ 721
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Баранка (хлебобулочное изделие)	40	2,37	0,8	22,45	106,48	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**11,81**	**13,56**	**84,82**	**508,56**	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,16	14,36	112,88	Пром.выпуск
Печенье сахарное	10	0,73	0,5	7,4	36,78	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**160**	**5,23**	**4,62**	**21,79**	**149,66**	
Итого за день		**42,64**	**49,22**	**224,34**	**1510,9**	

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	20
Итого 2-й завтрак	70	5
Итого обед	490	35
Итого уплотненный полдник	421	30
Итого ужин	140	10
ИТОГО	1402	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)	42,9	42
жиры (г/сут)	47	47
углеводы (г/сут)	204,4	203
энергетическая ценность (ккал/сут)	1402	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 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.