

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 164



Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутск"

"10 декабря 2025" г. Иркутска



Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятидневное)

(5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

2025 год

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 150 | 4,83 | 9,88 | 18,13 | 180,76 | №84 П 2001 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Сыр порциями | 10 | 2,62 | 2,70 | 0,00 | 34,78 | №7 М 2016 |
| Чай с лимоном и сахаром | 180 | 0,11 | 0,02 | 9,44 | 38,36 | №54-2-гн М2022 |
| Итого за Завтрак | 365 | 9,49 | 13,35 | 39,59 | 316,45 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 100 | 3,00 | 3,10 | 5,80 | 63,10 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 3,00 | 3,10 | 5,80 | 63,10 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из капусты белокочанной | 30 | 0,40 | 0,95 | 1,95 | 17,95 | №21 М 2016 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,61 | 1,70 | 10,03 | 61,86 | №88 М 2016 |
| Котлета куриная п/ф МУП КП | 70 | 8,70 | 16,50 | 22,80 | 274,50 | ТТК №2313 |
| Соус "Помидорка" | 20 | 0,23 | 0,10 | 0,84 | 5,18 | ТТК №2277 |
| Каша гречневая вязкая | 110 | 3,32 | 4,33 | 14,89 | 111,81 | №182 М 2016 |
| Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной | 150 | 0,07 | 0,36 | 1,52 | 9,60 | ТТК №2324 |
| 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 | 17,17 | 24,34 | 69,57 | 566,02 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Вареники с творогом с маслом сливочным | 150/5 | 7,75 | 6,62 | 22,10 | 178,98 | ТТК № 825 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 10,00 | 40,40 | №54-2 М 2022 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,70 | 34,24 | Пром. выпуск |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,84 | 50,88 | Пром. выпуск |
| Фрукты свежие в ассортименте (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,40 | 8,10 | 39,60 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 475 | 11,55 | 7,44 | 57,74 | 344,10 | |
| Ужин | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте (янд.уп) | 200 | 0,90 | 0,62 | 20,20 | 89,98 | Пром. выпуск |
| Хлебобулочное изделие (сушка) | 10 | 1,10 | 0,74 | 7,70 | 41,86 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 210 | 2,00 | 1,36 | 27,90 | 131,84 | |
| Итого за день | | 43,21 | 49,59 | 200,60 | 1421,51 | |

День:2

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,78 | 4,7 | 19,63 | 139,94 | №88 П 2001 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Повидло порциями | 10 | 0,03 | 0,00 | 6,50 | 26,12 | ТТК №2263 |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 2,70 | 2,34 | 14,40 | 89,46 | №54-4гн М 2016 |
| Итого за Завтрак | 365 | 9,44 | 7,79 | 52,55 | 318,07 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фруктовое пюре в ассортименте (инд. упаковка) | 125 | 0,50 | 0,75 | 12,30 | 57,95 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 125 | 0,50 | 0,75 | 12,30 | 57,95 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Хрустик"* | 30 | 1,29 | 3,66 | 6,90 | 65,70 | ТТК №2303 |
| Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной | 150/10 | 1,45 | 5,83 | 7,00 | 86,27 | №62 М 2016 |
| Птица тушеная | 60 | 11,32 | 13,44 | 3,15 | 178,84 | №318 М 2016 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,25 | 3,65 | 15,00 | 101,85 | №339 М 2016 |
| Кисель из свежемороженой ягоды | 150 | 0,24 | 0,81 | 21,10 | 92,65 | ТТК №2257 |
| 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 | 19,39 | 27,79 | 70,69 | 610,43 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 7,92 | 11,38 | 49,1 | 330,50 | ТТК №2135 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 180 | 0,13 | 0,06 | 11 | 45,06 | ТТК №2097 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,84 | 50,88 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,05 | 51,36 | Пром. выпуск |
| Кондитерское изделие (пряник глазированный) | 40 | 2,40 | 1,90 | 30,00 | 146,70 | Пром. выпуск |
| Фрукты свежие в ассортименте (апельсин) | 50 | 0,45 | 0,18 | 5,02 | 23,50 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 470 | 14,40 | 14,04 | 116,01 | 648,00 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,57 | 4,12 | 8,39 | 88,92 | №419 М 2016 |
| Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 10 | 0,56 | 1,98 | 11,16 | 64,66 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 160 | 5,13 | 6,10 | 19,55 | 153,58 | |
| Итого за день | | 48,86 | 56,47 | 271,10 | 1788,03 | |

* С 1 марта приготовление холодных закусок (салатов) с использованием тепловой обработки, в связи с сезонностью овощей

День:3

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная жидкая | 150 | 5,44 | 5,81 | 21,67 | 160,73 | №91 П 2001 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Сыр порциями | 10 | 2,62 | 2,70 | 0,00 | 34,78 | № 7, М 2016 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,43 | 12,80 | 84,31 | №414 М 2016 |
| Итого за Завтрак | 365 | 12,80 | 11,69 | 46,49 | 342,37 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 100 | 3,00 | 3,10 | 5,80 | 63,10 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 3,00 | 3,10 | 5,80 | 63,10 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром | 30 | 1,56 | 2,72 | 2,16 | 39,36 | №32 М 2016 |
| Суп картофельный на мясном бульоне с бобовыми | 150 | 3,3 | 5,33 | 9,79 | 100,33 | №87 М 2016 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,24 | 0,25 | 7,60 | 37,61 | №123 М 2016 |
| Гуляш из отварного мяса | 60 | 7,71 | 7,14 | 1,98 | 103,02 | №260, Москва 2017 |
| Каша перловая вязкая | 110 | 2,21 | 3,05 | 15,70 | 99,09 | №331 М 2016 |
| Компот из компотной смеси | 150 | 0,53 | 0,22 | 14,48 | 62,02 | ГТК №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 | 550 | 19,39 | 19,11 | 69,25 | 526,55 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Вареники с картофелем с маслом сливочным | 150/5 | 8,50 | 6,62 | 22,08 | 181,90 | №126 М 2016 |
| Напиток из сублимационной смеси (шиповник) | 150 | 0,15 | 0,06 | 11,15 | 45,74 | ГТК №2365 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,84 | 50,88 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,05 | 51,36 | Пром. выпуск |
| Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) | 100 | 1,50 | 0,70 | 21,00 | 96,30 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 455 | 13,65 | 7,90 | 75,12 | 426,18 | |
| Ужин | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп) | 200 | 0,90 | 0,62 | 20,20 | 89,98 | Пром. выпуск |
| Кондитерское изделие (печенье овсяное) | 20 | 1,30 | 3,78 | 20,30 | 120,42 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 220 | 2,20 | 4,40 | 40,50 | 210,40 | |
| Итого за день | | 51,04 | 46,20 | 237,16 | 1568,60 | |

День:4

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 150 | 6,5 | 8,2 | 20,33 | 181,12 | №93 П 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 М 2016 |
| Чай без сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,53 | №410 М 2016 |
| Итого за Завтрак | 360 | 8,83 | 14,66 | 32,48 | 297,18 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп) | 200 | 0,90 | 0,62 | 20,20 | 89,98 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 0,9 | 0,6 | 20,2 | 89,98 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Чипполино" | 30 | 0,41 | 2,83 | 2,82 | 38,39 | ТТК №2211 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,1 | 4,33 | 5,42 | 65,05 | №73 М 2016 |
| Котлеты рубленые | 50 | 7,61 | 6,67 | 9,99 | 130,43 | №299 М 2016 |
| Соус "Фирменный" | 20 | 0,23 | 0,07 | 0,84 | 4,91 | ТТК № 2278 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,06 | 4,37 | 19,46 | 133,41 | №335 М 2016 |
| Компот из яблок | 150 | 0,12 | 0,33 | 19,90 | 83,05 | №54-32 М 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 | 560 | 16,37 | 19,00 | 75,97 | 540,36 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Запеканка из творога и моркови с повидлом | 130/20 | 5,80 | 9,54 | 20,90 | 192,66 | ТТК № 2136 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 180 | 0,13 | 0,06 | 11,00 | 45,06 | ТТК № 2097 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,40 | 68,48 | Пром. выпуск |
| Фрукты свежие в ассортименте (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,40 | 8,10 | 39,60 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 470 | 9,47 | 10,48 | 53,40 | 345,80 | |
| Ужин | | | | | | |
| Чай с молоком без сахара | 150 | 1,02 | 0,92 | 10,80 | 55,56 | ТТК №721 |
| Кондитерское изделие (мармелад) | 10 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 44,00 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 160 | 1,02 | 0,92 | 21,80 | 99,6 | |
| Итого за день | | 36,59 | 45,68 | 203,85 | 1372,88 | |

День:5

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 150 | 4,42 | 5,33 | 22,41 | 155,29 | №96 П 2001 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Повидло порциями | 10 | 0,03 | 0,00 | 6,50 | 26,12 | ТТК №2263 |
| Какао с молоком | 180 | 3,15 | 3,26 | 15,57 | 104,22 | №416 М 2016 |
| Итого за Завтрак | 365 | 9,53 | 9,34 | 56,50 | 348,18 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) | 100 | 1,50 | 0,70 | 21,00 | 96,30 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 1,50 | 0,70 | 21,00 | 96,30 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови | 30 | 0,4 | 0,3 | 3,5 | 18,30 | №42 М 2016 |
| Суп картофельный с фрикадельками (мясными или куриными) | 150/14 | 4,81 | 3,6 | 10,9 | 95,24 | №89 М 2016 |
| Пудинг рыбный "Загадка" | 150 | 10,30 | 9,33 | 22,02 | 213,25 | ТТК №2184 |
| Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной | 150 | 0,07 | 0,36 | 1,52 | 9,60 | ТТК №2324 |
| 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 | 534 | 18,42 | 13,99 | 55,48 | 421,51 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Котлета "Домашняя" п/ф МУП КП | 70 | 8,68 | 10,84 | 8,05 | 164,48 | ТТК № 2063 |
| Соус "Помидорка" | 20 | 0,23 | 0,1 | 0,84 | 5,18 | ТТК № 2277 |
| Капуста тушеная | 110 | 2,2 | 4,08 | 1,04 | 49,68 | № 143, Москва 2016 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 180 | 0,13 | 0,06 | 11,00 | 45,06 | ТТК №2097 |
| 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 |
| Булочка сладкая в ассортименте | 50 | 4,40 | 1,40 | 25,20 | 131 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 470 | 18,48 | 16,88 | 63,67 | 480,52 | |
| Ужин | | | | | | |
| Чай с молоком без сахара | 150 | 1,02 | 0,92 | 10,80 | 55,56 | ТТК №721 |
| Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 10 | 0,56 | 1,98 | 11,16 | 64,66 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 160 | 1,58 | 2,90 | 21,96 | 120,22 | |
| Итого за день | | 49,51 | 43,81 | 218,61 | 1466,73 | |

День:6

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная жидкая | 150 | 5,44 | 5,81 | 21,67 | 160,73 | №91 П 2001 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Сыр порциями | 10 | 2,62 | 2,70 | 0,00 | 34,78 | №7 М 2016 |
| Чай с лимоном и сахаром | 180 | 0,11 | 0,02 | 9,44 | 38,36 | №54-2 М 2022 |
| Итого за Завтрак | 365 | 10,1 | 9,278 | 43,13 | 296,42 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп) | 200 | 0,90 | 0,62 | 20,20 | 89,98 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 0,90 | 0,62 | 20,20 | 89,98 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Яркий" | 30 | 0,4 | 2,54 | 1,60 | 30,86 | ТТК № 2372 |
| Суп с рыбными консервами | 150 | 5,00 | 5,88 | 8,6 | 107,32 | №87 М 2012 |
| Котлеты "Классика" п/ф МУП КП | 70 | 7,2 | 12,01 | 11,50 | 182,89 | ТТК №2186 |
| Соус "Помидорка" | 20 | 0,23 | 0,10 | 0,84 | 5,18 | ТТК №2277 |
| Каша гречневая вязкая | 110 | 3,32 | 4,33 | 14,89 | 111,81 | №182 М 2016 |
| Компот из компотной смеси | 180 | 0,63 | 0,27 | 17,40 | 74,55 | 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 | 600 | 19,62 | 25,53 | 72,37 | 597,73 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Омлет "Минутка" | 150 | 8,25 | 18,83 | 16,62 | 268,95 | ТТК №2255 |
| Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной | 180 | 0,09 | 0,43 | 1,82 | 11,51 | ТТК №2324 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 68,48 | Пром. выпуск |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,84 | 50,88 | Пром. выпуск |
| Фрукты свежие в ассортименте (апельсин) | 80 | 0,72 | 0,32 | 6,50 | 31,76 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 470 | 13,22 | 20,22 | 49,18 | 431,58 | |
| Ужин | | | | | | |
| Чай с молоком без сахара | 150 | 1,02 | 0,92 | 10,80 | 55,56 | ТТК №721 |
| Хлебобулочное изделие (сушка) | 10 | 1,10 | 0,74 | 7,70 | 41,86 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 160 | 2,12 | 1,66 | 18,50 | 97,42 | |
| Итого за день | | 45,96 | 57,31 | 203,38 | 1513,1 | |

День:7

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,78 | 4,70 | 19,63 | 139,94 | №88 П 2001 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Повидло порциями | 10 | 0,03 | 0,00 | 6,50 | 26,12 | ТТК №2263 |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 2,70 | 2,34 | 14,40 | 89,46 | №54-20 М 2016 |
| Итого за Завтрак | 365 | 9,44 | 7,79 | 52,55 | 318,07 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 100 | 3,00 | 3,10 | 5,80 | 63,10 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 3,0 | 3,1 | 5,8 | 63,10 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат картофельный с соленым огурцом | 30 | 0,42 | 1,60 | 2,60 | 26,48 | №58 М 2017 |
| Свекольник на курином бульоне со сметаной | 150/10 | 1,16 | 5,10 | 6,43 | 76,26 | №34 П 2001 |
| Птица тушеная | 60 | 11,32 | 13,44 | 3,15 | 178,84 | №318 М 2016 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,25 | 3,65 | 15,00 | 101,85 | №339 М 2016 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 180 | 0,13 | 0,06 | 11 | 45,06 | ТТК № 2097 |
| 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 | 18,12 | 24,25 | 55,72 | 513,61 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 7,92 | 11,38 | 49,1 | 330,50 | ТТК №2135 |
| Напиток из сублимационной смеси (шиповник) | 180 | 0,18 | 0,07 | 13,4 | 54,95 | ТТК №2365 |
| 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 (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,40 | 8,10 | 39,60 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 470 | 11,84 | 12,25 | 88,14 | 510,17 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,57 | 4,12 | 8,39 | 88,92 | №419 М 2016 |
| Кондитерское изделие (печенье овсяное) | 20 | 1,30 | 3,78 | 20,30 | 120,42 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 170 | 5,87 | 7,90 | 28,69 | 209,34 | |
| Итого за день | | 48,27 | 55,29 | 230,90 | 1614,29 | |

День:8

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная ячневая жидкая | 150 | 5,3 | 4,9 | 28,92 | 180,98 | №99 П 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 | №16 М 2017 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,43 | 12,80 | 84,31 | №414 М 2016 |
| Итого за Завтрак | 360 | 10,08 | 13,7 | 53,8 | 378,82 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп) | 200 | 0,90 | 0,62 | 20,20 | 89,98 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 0,90 | 0,62 | 20,20 | 89,98 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Карусель" | 30 | 0,8 | 1,51 | 3 | 28,71 | ТТК №552 |
| Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне со сметаной | 150/10 | 1,33 | 3,25 | 10,5 | 76,57 | №82 М 2016 |
| "Плов "Детский" | 150 | 16,92 | 14,83 | 30,08 | 321,47 | ТТК №2259 |
| Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной | 150 | 0,07 | 0,36 | 1,52 | 9,60 | ТТК №2324 |
| 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 | 21,94 | 20,35 | 62,64 | 521,47 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Запеканка из творога и моркови с соусом сладким "Клубничка" | 130/20 | 5,20 | 8,60 | 32,70 | 229,00 | ТТК №2136 ТТК №2307 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 150 | 0,11 | 0,05 | 9,20 | 37,69 | ТТК №2097 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,84 | 50,88 | Пром. выпуск |
| Булочка сладкая в ассортименте | 50 | 4,40 | 1,40 | 25,20 | 131,00 | Пром. выпуск |
| Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) | 100 | 1,50 | 0,70 | 21,00 | 96,30 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 470 | 12,73 | 10,91 | 98,94 | 544,87 | |
| Ужин | | | | | | |
| Чай с молоком без сахара | 150 | 1,02 | 0,92 | 10,80 | 55,56 | ТТК №721 |
| Кондитерское изделие (мармелад) | 10 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 44,00 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 160 | 1,02 | 0,92 | 21,80 | 99,56 | |
| Итого за день | | 46,67 | 46,50 | 257,38 | 1634,7 | |

День:9

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,18 | 4,58 | 14,83 | 117,26 | №44 П 2001 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Сыр порциями | 10 | 2,62 | 2,70 | 0,00 | 34,78 | №7 М 2016 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,4 | 33,89 | №54-2 М 2022 |
| Итого за Завтрак | 365 | 8,78 | 8,04 | 35,25 | 248,48 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,40 | 8,10 | 39,60 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 0,90 | 0,40 | 8,10 | 39,60 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоком | 30 | 0,33 | 1,56 | 3,43 | 29,08 | №36 М 2016 |
| Суп картофельный на мясном бульоне с фрикадельками | 150/14 | 4,81 | 3,6 | 10,9 | 95,24 | №89 М 2016 |
| Капуста тушеная с мясом | 150 | 9,93 | 15,68 | 20,32 | 262,12 | ТТК №2127-24н |
| Кисель из свежемороженой ягоды | 180 | 0,29 | 0,97 | 25,32 | 111,17 | ТТК №2257 |
| 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 | 564 | 18,20 | 22,21 | 77,51 | 582,73 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Шарики мясные п/ф МУП КП | 70 | 6,70 | 13,30 | 10,47 | 188,38 | ТТК №2122 |
| Соус белый основной | 20 | 0,12 | 0,70 | 0,73 | 9,70 | №365 М 2016 |
| Каша гречневая вязкая | 110 | 3,32 | 4,33 | 14,89 | 111,81 | №182 М 2016 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 150 | 0,11 | 0,05 | 9,20 | 37,69 | ТТК №2097 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,40 | 68,48 | Пром. выпуск |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,84 | 50,88 | Пром. выпуск |
| Кондитерское изделие (пряник глазированный) | 40 | 2,40 | 1,90 | 30,00 | 146,70 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 470 | 16,69 | 20,22 | 88,80 | 603,94 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,57 | 4,12 | 8,39 | 88,92 | №419 М 2016 |
| Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 10 | 0,56 | 1,98 | 11,16 | 64,66 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 160 | 5,13 | 6,10 | 19,55 | 153,58 | |
| Итого за день | | 49,70 | 56,97 | 229,21 | 1628,33 | |

День:10

Неделя: вторник

Сезон: круглогодичное

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 3,8 | 4,82 | 23,07 | 150,86 | №98 П 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 М 2016 |
| Какао с молоком | 180 | 3,15 | 3,26 | 15,57 | 104,22 | №416 М 2016 |
| Итого за Завтрак | 360 | 8,92 | 14,45 | 50,72 | 368,61 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фруктовое пюре в ассортименте (инд. упаковка) | 125 | 0,50 | 0,75 | 12,30 | 57,95 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 125 | 0,50 | 0,75 | 12,30 | 57,95 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат моркови с курагой | 30 | 0,44 | 0,03 | 4,32 | 19,31 | №43 М 2016 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,1 | 4,33 | 5,42 | 65,05 | №73 М 2016 |
| Котлеты рыбные "Мечта" | 70 | 11,80 | 2,10 | 3,78 | 81,22 | ТТК №2009 |
| Соус "Фирменный" | 20 | 0,23 | 0,07 | 0,84 | 4,91 | ТТК 32278 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,06 | 4,37 | 19,46 | 133,41 | №335 М 2016 |
| Компот из яблок | 150 | 0,12 | 0,33 | 19,90 | 83,05 | №54-32 М 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 | 570 | 20,59 | 11,63 | 71,26 | 472,07 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Пельмени отварные с маслом сливочным | 150/5 | 4,02 | 13,45 | 17,70 | 207,93 | №423 М 2016 |
| Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной | 180 | 0,09 | 0,43 | 1,82 | 11,51 | ТТК №2324 |
| 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) | 80 | 1,20 | 0,60 | 16,80 | 77,40 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 455 | 8,15 | 14,88 | 53,86 | 381,96 | |
| Ужин | | | | | | |
| Чай с молоком без сахара | 150 | 1,02 | 0,92 | 10,80 | 55,56 | ТТК №721 |
| Хлебобулочное изделие (сушка) | 10 | 1,10 | 0,74 | 7,70 | 41,86 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 160 | 2,12 | 1,66 | 18,50 | 97,42 | |
| Итого за день | | 40,28 | 43,37 | 206,64 | 1378,01 | |

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 | 424 | 30 |
| Итого ужин | 140 | 10 |
| ИТОГО | 1404 | 100 |

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

| Показатели | Потребность в пищевых веществах | |
|------------------------------------|--|---|
| | 1-3 лет | |
| | 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 |
| 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) | 0,015 | 0,015 |
| фтор (мг/сут) | 1,4 | 1,4 |