Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 168

_____ М.В.

"_____" _____ 2023 г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

_____ С.А.Калиновский

"25" июля 2023

Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятидневное)

(5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

День:1

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша вязкая молочная овсяная	180	7,10	11,20	32,30	258,40	№ 173, Москва 2017
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Сыр порциями	10	2,60	2,66	0,00	34,34	№15,Москва 2017
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	28,00	№54-3гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**415**	**11,90**	**14,56**	**50,37**	**380,12**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,40**	
Обед						
Салат "Зайчик"	50	1,67	5,33	9,58	92,97	ТТК № 3-07
Суп картофельный с клёцками	180	2,52	3,33	13,50	94,05	№ 108,109, Москва 2017
Котлета "Петушок" п/ф МУП КП	70	11,70	4,80	6,60	116,40	ТТК № 490
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,70	№ 366, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	130	3,96	4,33	17,78	125,93	№ 303, Москва 2017
Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,19	0,86	20,52	90,58	ТТК № 2097
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	**680**	**22,09**	**20,39**	**86,72**	**618,75**	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	№ 71, Москва 2017
Вареники с картофелем	180	19,82	5,08	36,44	270,76	№ 395, Москва 2017
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	ТТК№ 721
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	3,95	22,78	130,87	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**530**	**23,05**	**10,92**	**89,62**	**548,96**	
Ужин						
Молоко кипяченое	200	5,48	5,00	9,55	105,12	№ 419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	1,44	2,03	11,89	71,59	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**210**	**6,92**	**7,03**	**21,44**	**176,71**	
Итого за день		**64,36**	**53,30**	**257,95**	**1768,94**	

День:2

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	150/30	11,35	14,13	35,76	315,61	ТТК № 2023, 2162
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	91,10	№ 54-9гн,Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**405**	**17,05**	**18,33**	**58,23**	**466,09**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	4,7	5,0	15,58	126,12	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**200**	**4,70**	**5,00**	**15,58**	**126,12**	
Обед						
Салат "Рыжик"	50	1,04	1,88	5,83	44,40	ТТК № 2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	1,49	4,40	8,27	78,64	№ 82, Москва 2017
Гуляш из свинины	80	8,51	22,55	2,31	246,23	№ 260, 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 пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	**680**	**16,43**	**33,94**	**81,40**	**696,78**	
Уплотненный полдник						
Каша "Янтарная"	180	7,50	11,37	34,92	272,01	ТТК № 2183
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	180	0,00	0,00	16,74	66,96	№508,Пермь 2018
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	35	0,21	0,42	11,69	51,38	Пром.выпуск
Фрукты свежие (Банан)	100	2,00	1,35	21,51	106,19	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**525**	**12,08**	**13,44**	**99,35**	**566,68**	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	200	1,60	0,00	26,04	110,56	Пром.выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,04	2,17	13,80	78,89	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**220**	**2,64**	**2,17**	**39,84**	**189,45**	
Итого за день		**52,90**	**72,88**	**294,40**	**2045,12**	

День:3
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

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	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Масло порциями	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№ 14, Москва 2017
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	№ 54-2гн,Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**410**	**6,08**	**7,75**	**30,75**	**217,07**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Апельсин)	100	1,00	0,20	9,60	44,20	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**1,00**	**0,20**	**9,60**	**44,20**	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	№ 71, Москва 2017
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	180	1,6	4	9,6	80,8	№ 96, Москва 2017
Пудинг "Загадка"	80	14,75	8,63	13,57	190,95	ТТК № 2184-23
Картофель отварной	130	2,5	3,74	19,9	123,26	№ 310, Москва 2017
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	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	**670**	**22,32**	**17,23**	**82,56**	**574,59**	
Уплотненный полдник						
Икра кабачковая	60	0,7	2,82	4,6	46,66	Пром.выпуск
Тефтели мясные (ёжики)	70	9,06	13,20	7,60	185,44	№ 390, Пермь 2001
Соус томатный с овощами	30	0,44	2,10	3,80	35,86	№ 367, Москва 2016
Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,34	103,0	№ 143, Москва 2016
Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,19	0,86	20,52	90,58	ТТК № 2097
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 Уплотненный полдник	**530**	**15,5**	**24,46**	**73,37**	**575,74**	
Ужин						
Молоко кипяченое	200	5,48	5,00	9,55	105,12	№ 419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	20	0,00	0,00	16,65	66,60	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**220**	**5,5**	**5,0**	**26,2**	**171,72**	
Итого за день		**50,41**	**54,64**	**222,48**	**1583,32**	

День:4

Неделя: первая

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	1,90	0,70	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**	**13,1**	**13,2**	**60,07**	**411,48**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	4,7	5,0	15,58	126,12	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**200**	**4,7**	**5,0**	**15,58**	**126,12**	
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
Рагу из свинины	180	12,00	30,90	17,70	396,90	№ 263, Москва 2017
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	76,1	№ 54-6хн,Новосибирск, 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	**670**	**18,95**	**40,80**	**67,24**	**711,96**	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный с сыром	180	21,50	35,30	3,06	415,94	№ 211, Москва 2017
Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82	№ 684, Москва 2004
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**530**	**24,06**	**36,36**	**32,62**	**553,96**	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	200	1,60	0,00	26,04	110,56	Пром.выпуск
Хлебобулочные изделия (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**220**	**3,74**	**0,24**	**40,28**	**178,2**	
Итого за день		**64,55**	**95,60**	**215,79**	**1981,76**	

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Сыр порциями	10	2,60	2,66	0,00	34,34	№15,Москва 2017
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	**415**	**11,24**	**10,92**	**58,14**	**375,80**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Банан)	100	2,00	1,35	21,51	106,19	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**2,00**	**1,35**	**21,51**	**106,19**	
Обед						
Салат "Витаминка"	50	0,95	0,95	2,56	22,59	ТТК № 2134
Суп картофельный с фрикадельками	180	1,57	1,99	11,07	68,47	№ 39, Пермь 2001
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	0,19	0,86	20,52	90,58	ТТК № 2097
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	**690**	**18,14**	**15,00**	**91,17**	**572,24**	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	№ 71, Москва 2017
Плов из птицы	180	7,75	12,12	37,55	290,28	№ 321, Москва 2016
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,17	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**525**	**13,56**	**13,11**	**99,24**	**569,19**	
Ужин						
Молоко кипяченое	200	5,48	5,00	9,55	105,12	№ 419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	1,44	2,03	11,89	71,59	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**210**	**6,92**	**7,03**	**21,44**	**176,71**	
Итого за день		**51,86**	**47,41**	**291,50**	**1800,13**	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из ячневой крупы	180	6,26	9,40	33,60	244,04	№ 182, Москва 2017
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Масло порциями	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№ 14, Москва 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	91,10	№ 54-9гн,Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**410**	**12,00**	**17,23**	**56,13**	**427,59**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Апельсин)	100	1,00	0,20	9,60	44,20	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**1,00**	**0,20**	**9,60**	**44,20**	
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	1,1	0,2	3,8	21,4	№ 71, Москва 2017
Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,9	97,51	№ 102, Москва 2017
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,0	0,13	8,0	37,17	№ 123, Москва 2016
Котлеты (биточки) рыбные	80	2,00	1,14	19,20	95,06	№ 234, Москва 2017
Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,34	103,0	№ 143, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	**690**	**13,65**	**10,62**	**96,84**	**537,54**	
Уплотненный полдник						
Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,68	3,08	3,43	44,16	№ 46, Москва 2016
Пельмени отварные с маслом сливочным	180	18,76	8,18	33,84	284,02	№ 392, Москва 2017
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	ТТК№ 721
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	3,95	22,78	130,87	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**530**	**22,25**	**17,04**	**89,31**	**599,6**	
Ужин						
Молоко кипяченое	200	5,48	5,00	9,55	105,12	№ 419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,04	2,17	14,36	81,13	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**220**	**6,52**	**7,17**	**23,91**	**186,25**	
Итого за день		**55,42**	**52,26**	**275,79**	**1795,2**	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	150/30	11,35	14,13	35,76	315,61	ТТК № 2023,2162
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	**405**	**14,77**	**16,18**	**63,03**	**456,82**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	4,7	5,0	15,58	126,12	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**200**	**4,7**	**5**	**15,58**	**126,12**	
Обед						
Салат "Рыжик"	50	1,04	1,88	5,83	44,40	ТТК № 2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	1,49	4,40	8,27	78,64	№82,Москва 2017
Котлета "Классика" п/ф МУП КП	70	8,80	9,86	16,45	189,74	ТТК № 2120-23
Гороховое пюре	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	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	**670**	**25,67**	**20,19**	**97,99**	**676,35**	
Уплотненный полдник						
Маринад овощной	50	0,6	3,1	3,0	41,8	ТТК № 2
Запеканка картофельная с фаршем со сливочным маслом	180	8,22	12,37	26,04	248,37	№ 308, Москва 2016
Чай с сахаром	180	0,18	0	5,76	23,76	№ 54-2гн, Новосибирск 2020
Хлеб ржаной	25	0,15	0,3	8,35	36,7	Пром.выпуск
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**535**	**9,5**	**16,1**	**53,0**	**395,1**	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	200	1,60	0,00	26,04	110,56	Пром.выпуск
Кондитерские изделия (мармелад)	20	0	0	16,65	66,6	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**220**	**1,6**	**0,0**	**42,7**	**177,16**	
Итого за день		**56,2**	**57,51**	**272,24**	**1831,51**	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с крупой (рисовая)	180	2,7	3,2	7,7	70,4	№ 121, Москва 2017
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Сыр порциями	10	2,60	2,66	0,00	34,34	№15,Москва 2017
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	№ 54-2гн,Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**415**	**7,4**	**6,56**	**25,47**	**190,52**	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Банан)	100	2,00	1,35	21,51	106,19	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	2	1,35	21,51	**106,19**	
Обед						
Овощи свежие натуральные (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	№ 71, Москва 2016
Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,84	1,98	11,29	70,34	№ 112, Москва 2017
Пудинг "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	0,19	0,86	20,52	90,58	ТТК № 2097
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	**670**	**22,27**	**16,22**	**85,21**	**575,9**	
Уплотненный полдник						
Салат "Витаминка"	50	0,95	0,95	2,56	22,59	ТТК № 2134
Котлеты, биточки, шницели	70	7,81	5,70	10,60	124,94	№ 268, Москва 2017
Соус белый основной	30	0,18	1,00	1,00	13,72	№ 365, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	130	3,96	4,33	17,78	125,93	№303, Москва 2017
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	№54-7 хн Новосибирск 2020
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	3,95	22,78	130,87	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**540**	**14,67**	**16,3**	**85,2**	**545,97**	
Ужин						
Молоко кипяченое	200	5,48	5,00	9,55	105,12	№ 419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	1,44	2,03	11,89	71,59	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**210**	**6,92**	**7,03**	**21,44**	**176,71**	
Итого за день		**53,26**	**47,45**	**238,80**	**1595,3**	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

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	1,90	0,70	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**	**11,29**	**10,46**	**56,75**	**366,30**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	4,7	5,0	15,58	126,12	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**200**	**4,7**	**5**	**15,58**	**126,12**	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,60	46,66	Пром.выпуск
Свекольник со сметаной	180/10	1,85	6,33	8,09	96,73	№ 34, Пермь 2001
Жаркое по-домашнему	180	9,12	23,52	29,17	364,84	№ 259, Москва 2017
Кисель из ягод	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№ 350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	**660**	**14,47**	**34,18**	**88,35**	**718,9**	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с повидлом	2/60/30	9,18	2,4	41,34	223,68	ТТК№907
Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82	№ 684, Москва 2004
Фрукты свежие (Апельсин)	100	1,00	0,20	9,60	44,20	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Баранка (хлебобулочное изделие)	40	2,37	1,7	21,56	111,02	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**530**	**13,19**	**4,88**	**85,94**	**440,44**	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	200	1,60	0,00	26,04	110,56	Пром.выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,04	2,17	14,36	81,13	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**220**	**2,64**	**2,2**	**40,4**	**191,69**	
Итого за день		**46,29**	**56,69**	**287,02**	**1843,45**	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

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	№ 54-16 к, Новосибирск 2020
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Масло порциями	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№ 14, Москва 2017
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	53,0	№ 54-6гн, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	**410**	**7,85**	**11,94**	**42,17**	**307,54**	
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 моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4	№ 9 ,Пермь 2001
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,56	5,67	59,76	№ 88, Москва 2017
Котлета "Бабрики" п/ф МУП КП	70	10,92	11,76	7,14	178,08	ТТК № 2131
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 изюма	180	0,36	0,09	16,56	68,49	№ 54-6хн,Новосибирск, 2020
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	**680**	**19,94**	**25,85**	**76,15**	**617,01**	
Уплотненный полдник						
Салат из белокочанной капусты	60	0,8	1,9	3,9	35,9	№ 21, Москва 2016
Плов из птицы	180	7,75	12,12	37,55	290,28	№ 321, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0	0	18,6	74,4	№508,Пермь 2018
Хлеб ржаной	45	0,27	0,54	15,03	66,06	Пром.выпуск
Пряник глазированный	40	0,8	2,5	27,84	137,06	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**525**	**9,62**	**17,06**	**102,92**	**603,7**	
Ужин						
Молоко кипяченое	200	5,48	5,00	9,55	105,12	№ 419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	1,44	2,03	11,89	71,59	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**210**	**6,92**	**7,03**	**21,44**	**176,71**	
Итого за день		**44,73**	**62,28**	**254,08**	**1755,76**	

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
Итого 2-й завтрак	90	5
Итого обед	630	35
Итого уплотненный полдник	540	30
Итого ужин	180	10
ИТОГО	1800	100

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)	54	54
жиры (г/сут)	60	60
углеводы (г/сут)	261	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1800	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 россійких 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.