

Согласовано:

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 469

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

*Л.А. Пронина*  
" 07 марта 2023 г.

*Л.А. Пронина*  
" 07 марта 2023 г.



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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

12-ти часовое пребывание

День: 1

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>10,91</b>	<b>11,21</b>	<b>45,91</b>	<b>328,2</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>25,46</b>	<b>108,24</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>16,77</b>	<b>20,78</b>	<b>85,3</b>	<b>595,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>19,49</b>	<b>16,44</b>	<b>82,74</b>	<b>556,88</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	5,8	5	22,79	159,36	Пром. выпуск
Хлебулочное изделие (сушка)	10	1,07	0,12	7,12	33,84	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>6,87</b>	<b>5,12</b>	<b>29,91</b>	<b>193,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>55,64</b>	<b>53,55</b>	<b>269,32</b>	<b>1781,8</b>	