

Согласовано:

Заведующий МРДОУ № 122

Васильева Н. Г.
 "11" *ноября* 2022 г.



Утверждаю:

Директор МПП "Комбинат питания г. Иркутска"

Пронина А.А.

"11" *ноября* 2022 г.



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: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 150 | 3,245 | 5,58 | 15,18 | 123,92 | №54-16к -2020 Новосибирск |
| Батон нарезной | 25 | 1,9 | 0,7 | 11,37 | 59,38 | Пром. выпуск |
| Какао с молоком | 180 | 2,7 | 4,22 | 8,2 | 81,58 | №54-7гн, Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 355 | 7,845 | 10,5 | 34,75 | 264,88 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 150 | 0 | 0 | 19,2 | 76,8 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 0 | 0 | 19,2 | 76,8 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурец) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | №71, Москва 2017 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 160 | 1,32 | 3,96 | 5,40 | 62,52 | №88, Москва 2017 |
| Картофельное пюре с морковью | 120 | 4,32 | 5,4 | 9,05 | 102,08 | № 340, Москва 2016 |
| 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 | №356, Москва 2016 |
| Кисель из ягод | 160 | 0,01 | 0 | 21,6 | 86,44 | №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 | 580 | 10,47 | 14,10 | 63,74 | 423,74 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Салат "Витаминка" | 30 | 0,57 | 0,57 | 1,54 | 13,57 | ТТК №2134 |
| Плов из птицы (бройлер-цыпленок) | 150 | 5,4 | 8,66 | 31,63 | 226,06 | №321, Москва 2016 |
| Чай с молоком без сахара | 180 | 2,18 | 1,94 | 3,62 | 40,66 | ТТК № 721 |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,24 | 0,48 | 13,36 | 58,72 | Пром. выпуск |
| Фрукты свежие (Банан) | 95 | 1,26 | 1,28 | 20,28 | 97,68 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 495 | 9,65 | 12,93 | 70,43 | 436,69 | |
| Ужин | | | | | | |
| Булочка Российская в ассортименте | 50 | 0,82 | 2,86 | 18,65 | 103,62 | Пром. выпуск |
| Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,15 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 200 | 5,17 | 6,61 | 26,65 | 186,77 | |
| Итого за день | | 33,14 | 44,14 | 214,77 | 1388,88 | |

День:2

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 80 | 1,76 | 1,52 | 4,74 | 39,68 | №120, Москва 2017 |
| Сырники из творога с повидлом | 60/10 | 5,18 | 1,2 | 19,89 | 111,08 | ТТК№ 907 |
| Батон нарезной | 25 | 1,9 | 0,7 | 11,37 | 59,38 | Пром.выпуск |
| Чай с молоком без сахара | 180 | 2,19 | 1,94 | 3,63 | 40,74 | ТТК№ 721 |
| Итого за Завтрак | 355 | 11,03 | 5,36 | 39,63 | 260,88 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 150 | 3,63 | 3,75 | 3,15 | 60,87 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 3,63 | 3,75 | 3,15 | 60,87 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Зайчик" | 30 | 1,00 | 3,20 | 5,75 | 55,80 | ТТК№ 3-07 |
| Свекольник со сметаной | 160 | 1,44 | 4,00 | 6,80 | 68,96 | №34, Пермь 2001 |
| Биточки рыбные с овощами запеченные | 60 | 2,25 | 5,90 | 10,18 | 102,82 | №275, Москва 2016 |
| Картофель отварной | 110 | 2,13 | 3,15 | 18,33 | 110,19 | №310, Москва 2017 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 150 | 0,15 | 0,71 | 17,10 | 75,35 | ТТК №2097 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,88 | 29,36 | Пром.выпуск |
| Итого за Обед | 550 | 8,67 | 17,40 | 74,50 | 489,235 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Овощи натуральные соленые (огурец) | 30 | 0,19 | 0,03 | 0,54 | 3,19 | Пром.выпуск |
| Каша гречневая вязкая | 110 | 3,36 | 3,67 | 15,04 | 106,63 | №303, Москва 2017 |
| Котлеты, биточки, шницели с соусом белым основным | 50/20 | 5,71 | 4,9 | 9,1 | 103,34 | №268, 365, Москва 2017, 2016 |
| Компот из облепихи | 150 | 0,15 | 0,08 | 5,5 | 23,32 | №54-9хн, Новосибирск 2020 |
| Фрукты свежие (Банан) | 95 | 1,26 | 1,28 | 20,28 | 97,68 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,88 | 29,36 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 475 | 10,79 | 10,2 | 57,14 | 363,52 | |
| Ужин | | | | | | |
| Печенье сахарное | 20 | 1,47 | 1,93 | 10,20 | 64,05 | Пром.выпуск |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,50 | 3,75 | 6,00 | 75,75 | №419, Москва 2016 |
| Итого за Ужин | 170 | 5,97 | 5,68 | 16,2 | 139,8 | |
| Итого за день | | 40,09 | 42,385 | 190,62 | 1304,305 | |

День:3

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Омлет натуральный | 130 | 8,37 | 16,71 | 2,34 | 193,23 | №210, Москва 2017 |
| Бутерброд сырный | 35 | 4,5 | 3,36 | 11,37 | 93,72 | ТТК№2160 |
| Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 33,07 | №14, Москва 2017 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,27 | 0 | 6,03 | 25,2 | №54-бгн Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 350 | 13,18 | 23,7 | 19,8 | 345,22 | № 54-згн Новосибирск2020 |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 150 | 0 | 0 | 19,2 | 76,8 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 0 | 0 | 19,2 | 76,8 | |
| Обед | | | | | 0 | |
| Кукуруза с яйцом и луком | 40 | 1,87 | 5,22 | 2,53 | 64,58 | №85,Москва 2004 |
| Суп картофельный с клёцками | 150 | 1,5 | 3,3 | 7,44 | 65,46 | №113,114, Москва 2017 |
| Котлета "Нежная" | 50 | 9,24 | 2,24 | 5,79 | 80,28 | ТТК№490 |
| Рагу из овощей | 110 | 9,57 | 9,42 | 24,49 | 221,02 | №224, Москва 2004 |
| Компот из компотной смеси | 150 | 0,53 | 0,23 | 14,48 | 62,11 | ТТК №2140 |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,24 | 0,48 | 13,36 | 58,72 | Пром.выпуск |
| Итого за Обед | 540 | 22,95 | 20,89 | 68,09 | 552,17 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Салат из моркови | 30 | 0,33 | 3,03 | 2,73 | 39,51 | №7, Пермь 2013 |
| Пудинг из творога с соусом "Шоколадным" | 110/20 | 11,84 | 11,38 | 31,59 | 276,14 | ТТК№2159, 2162 |
| Чай без сахара | 180 | 0,04 | 0 | 0 | 0,16 | №411, Москва 2016 |
| Фрукты свежие (Яблоко) | 95 | 0,4 | 0,4 | 10,83 | 48,52 | Пром.выпуск |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 455 | 14,19 | 15,01 | 54,81 | 411,09 | |
| Ужин | | | | | | |
| Булочка Российская в ассортименте | 50 | 0,82 | 2,56 | 18,65 | 100,92 | Пром.выпуск |
| Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,15 | Пром.выпуск |
| Итого за Ужин | 200 | 5,17 | 6,31 | 26,65 | 184,07 | |
| Итого за день | | 55,49 | 65,91 | 188,55 | 1569,35 | |

День:4

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 150 | 4,00 | 6,75 | 15,43 | 138,45 | №174,Москва 2017 |
| Батон нарезной | 25 | 1,90 | 0,70 | 11,37 | 59,38 | Пром.выпуск |
| Чай с молоком без сахара | 180 | 2,19 | 1,94 | 3,63 | 40,74 | ТТК№ 721 |
| Итого за Завтрак | 355 | 8,09 | 9,39 | 30,43 | 238,57 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 150 | 3,63 | 3,75 | 3,15 | 60,87 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 3,63 | 3,75 | 3,15 | 60,87 | |
| Обед | | | | | | |
| Винегрет овощной | 40 | 0,55 | 2,47 | 2,75 | 35,43 | №45,Москва 2016 |
| Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,29 | 3,17 | 16,26 | 106,73 | №101,Москва 2017 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1 | 0,13 | 8 | 37,17 | №123,Москва 2016 |
| Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным | 50/20 | 5,71 | 4,9 | 9,1 | 103,34 | №268,366, Москва 2017,2016 |
| Макароны отварные с овощами | 110 | 3,44 | 5,06 | 19,44 | 137,06 | №54-2г,Новосибирск 2020г. |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,45 | 0 | 17,03 | 69,92 | №54-7 хн 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 | 580 | 16,93 | 16,27 | 93,75 | 589,15 | |
| 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 | 234,41 | №392, Москва 2017 |
| Кисель из ягод | 150 | 0,01 | 0,00 | 18,85 | 75,44 | №350, Москва 2017 |
| Фрукты свежие (Апельсин) | 95 | 0,95 | 0,19 | 9,12 | 41,99 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 455 | 16,47 | 7,53 | 68,63 | 408,17 | |
| Ужин | | | | | | |
| Хлебобулочное изделие (сушка) | 20 | 2,14 | 0,24 | 14,24 | 67,68 | Пром.выпуск |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,5 | 3,75 | 6 | 75,75 | №419, Москва 2016 |
| Итого за Ужин | 170 | 6,64 | 3,99 | 20,24 | 143,43 | |
| Итого за день | | 51,755 | 40,93 | 216,2 | 1440,19 | |

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из манной крупы | 80 | 3,87 | 3,88 | 9,72 | 89,26 | №181,Москва 2017 |
| Сырники из творога с повидлом | 60/10 | 5,18 | 1,20 | 19,89 | 111,08 | ТТК№ 907 |
| Батон нарезной | 25 | 1,90 | 0,70 | 11,37 | 59,38 | Пром.выпуск |
| Чай с молоком без сахара | 180 | 2,19 | 1,94 | 3,63 | 40,74 | ТТК№ 721 |
| Итого за Завтрак | 355 | 13,14 | 7,72 | 44,61 | 300,46 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 150 | 0 | 0 | 19,2 | 76,8 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 0 | 0 | 19,2 | 76,8 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Рыжик" | 30 | 0,62 | 1,13 | 3,52 | 26,73 | ТТК №2142 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 160 | 1,12 | 3,12 | 6,96 | 60,4 | №82,Москва 2016 |
| Овощи тушеные с мясом отварным | 150 | 5,92 | 6,83 | 24,17 | 181,83 | №301, Москва 2006 |
| Компот из облепихи | 150 | 0,15 | 0,08 | 5,5 | 23,32 | №54-9хн, 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 | 530 | 9,51 | 11,6 | 56,49 | 368,4 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,42 | 1,52 | 2,71 | 26,2 | №21,Москва 2016 |
| Пюре картофельное | 110 | 2,1 | 3,28 | 14,87 | 97,4 | №339 Москва 2016 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 60 | 5,85 | 2,97 | 4,69 | 68,89 | №299, Москва 2017 |
| Компот из изюма | 150 | 0,3 | 0,08 | 13,8 | 57,12 | 54-6хн ,Новосибирск 2020 |
| Фрукты свежие (Банан) | 95 | 1,26 | 1,28 | 20,28 | 97,68 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 475 | 10,11 | 9,49 | 66,37 | 391,33 | |
| Ужин | | | | | | |
| Мармелад | 20 | 0 | 0 | 16,87 | 67,48 | Пром.выпуск |
| Чай без сахара | 150 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0,52 | №684, Москва 2004 |
| Итого за Ужин | 170 | 0,04 | 0,04 | 16,87 | 68 | |
| Итого за день | | 32,795 | 28,85 | 203,54 | 1204,99 | |

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная кукурузная | 150 | 4,93 | 4,90 | 9,27 | 100,88 | №54-1к Новосибирск 2020 |
| Батон нарезной | 25 | 1,90 | 0,70 | 11,37 | 59,38 | Пром.выпуск |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,42 | 3,15 | 7,99 | 73,99 | №54-бгн Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 355 | 10,25 | 8,75 | 28,63 | 234,25 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 150 | 4,05 | 3,75 | 6,3 | 75,15 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 4,05 | 3,75 | 6,3 | 75,15 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром | 40 | 1,87 | 3,8 | 2,87 | 53,16 | № 32,Москва 2016 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 160 | 1,32 | 3,96 | 5,56 | 63,16 | №88,Москва 2017 |
| Рагу из свинины | 150 | 10 | 25,75 | 14,75 | 330,75 | №263, Москва 2017 |
| Компот из облепихи | 150 | 0,15 | 0,08 | 5,5 | 23,32 | №54-9хн, 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 | 540 | 15,04 | 34,03 | 45,02 | 546,51 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Овощи натуральные (огурец) | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,52 | №576,Москва 2004 |
| Биточки рубленые из птицы с соусом белым основным | 50/20 | 9,80 | 7,00 | 7,00 | 130,20 | №323,365, Москва 2016 |
| Каша вязкая перловая | 120 | 2,42 | 3,33 | 17,09 | 108,01 | №303, Москва 2017 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 180 | 0,19 | 0,81 | 20,52 | 90,13 | ТТК №2097 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром.выпуск |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 450 | 14,39 | 11,62 | 61,71 | 408,98 | |
| Ужин | | | | | | |
| Булочка Российская в ассортименте | 50 | 0,82 | 2,56 | 18,65 | 100,92 | Пром.выпуск |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,50 | 3,75 | 6,00 | 75,75 | №419, Москва 2016 |
| Итого за Ужин | 200 | 5,32 | 6,31 | 24,65 | 176,67 | |
| Итого за день | | 49,045 | 64,46 | 166,31 | 1441,56 | |

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 2,2 | 2,95 | 6,57 | 61,63 | №120, Москва 2017 |
| Батон нарезной | 25 | 1,9 | 0,7 | 11,37 | 59,38 | Пром. выпуск |
| Чай с молоком без сахара | 180 | 2,19 | 1,94 | 3,63 | 40,74 | ТТК № 721 |
| Итого за Завтрак | 355 | 6,29 | 5,59 | 21,57 | 161,75 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 150 | 0 | 0 | 19,2 | 76,8 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 0 | 0 | 19,2 | 76,8 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Витаминка" | 30 | 0,57 | 0,57 | 1,54 | 13,57 | ТТК №2134 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 160 | 1,64 | 1,76 | 10,04 | 62,56 | №112, Москва 2017 |
| Тефтели рыбные тушеные | 60 | 1,5 | 0,86 | 12,23 | 62,66 | №277, Москва 2016 |
| Рис отварной | 110 | 2,64 | 3,93 | 26,9 | 153,53 | №304, Москва 2017 |
| Соус молочный | 20 | 0 | 2 | 2 | 26 | №328, Москва 2017 |
| Кисель из ягод | 150 | 0,01 | 0 | 18,85 | 75,44 | №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 | 580 | 8,12 | 9,68 | 91,24 | 484,56 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Яйца вареные | 30 | 3,81 | 3,45 | 0,21 | 47,13 | №209, Москва 2017 |
| Пудинг из творога с соусом "Шоколадным " | 110/20 | 11,84 | 10,08 | 31,59 | 264,44 | ТТК №2159, 2162 |
| Чай без сахара | 170 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0,52 | №684, Москва 2004 |
| Фрукты свежие (Банан) | 95 | 1,26 | 1,28 | 20,28 | 97,68 | Пром. выпуск |
| Батон нарезной | 25 | 1,9 | 0,7 | 11,37 | 59,38 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 450 | 18,85 | 15,55 | 63,45 | 469,15 | |
| Ужин | | | | | | |
| Печенье овсяное | 30 | 1,39 | 2,57 | 15,45 | 90,49 | Пром. выпуск |
| Сок фруктовый в ассортименте | 150 | 0 | 0 | 15,15 | 60,6 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 180 | 1,39 | 2,57 | 30,6 | 151,09 | |
| Итого за день | | 34,65 | 33,39 | 226,06 | 1343,35 | |

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Омлет натуральный | 130 | 8,37 | 16,71 | 2,34 | 193,23 | №210, Москва 2017 |
| Сыр (порциями) | 15 | 3,90 | 3,99 | | 51,51 | №15, Москва 2017 |
| Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 33,07 | №14, Москва 2017 |
| Батон нарезной | 20 | 1,52 | 0,56 | 10,00 | 51,12 | Пром. выпуск |
| Какао с молоком | 180 | 2,80 | 4,22 | 8,30 | 82,38 | №54-7гн, Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 350 | 16,63 | 29,11 | 20,7 | 411,31 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 150 | 3,63 | 3,75 | 3,15 | 60,87 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 3,63 | 3,75 | 3,15 | 60,87 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Рыжик" | 30 | 0,62 | 1,13 | 3,52 | 26,73 | ТТК №2142 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 1,05 | 2,93 | 6,53 | 56,69 | №82, Москва 2016 |
| Гуляш (свинина) | 60 | 4,88 | 9,39 | 16,46 | 169,87 | №260, Москва 2017 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,04 | 3,1 | 18,33 | 117,38 | №309, Москва 2017 |
| Компот из облепихи | 150 | 0,15 | 0,08 | 5,55 | 23,52 | №54-9хн, 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 | 540 | 12,44 | 17,07 | 66,73 | 470,31 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты с огурцом | 40 | 0,55 | 2,00 | 1,44 | 25,96 | ТТК№2133 |
| Тефтели мясные с рисом (ёжики) | 50 | 5,00 | 7,00 | 18,71 | 157,84 | №390, Пермь 2013 |
| Запеканка овощная | 110 | 3,38 | 4,76 | 22,93 | 148,08 | №169, Москва 2016 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,45 | 0,00 | 17,03 | 69,92 | №54-7 хн Новосибирск 2020 |
| Фрукты свежие (Яблоко) | 95 | 0,4 | 0,4 | 10,83 | 48,52 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 465 | 9,90 | 14,40 | 77,62 | 479,68 | |
| Ужин | | | | | | |
| Хлебобулочное изделие (сушка) | 20 | 2,14 | 0,24 | 14,24 | 67,68 | Пром. выпуск |
| Чай без сахара | 150 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0,52 | №684, Москва 2004 |
| Итого за Ужин | 170 | 2,18 | 0,28 | 14,24 | 68,20 | |
| Итого за день | | 44,78 | 64,61 | 182,44 | 1490,37 | |

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Сырники из творога с повидлом | 60/10 | 5,18 | 1,2 | 19,89 | 111,08 | ТТК№ 907 |
| Каша вязкая молочная пшеничная | 80 | 1,64 | 2,56 | 12,27 | 78,68 | №173,Москва 2017 |
| Батон нарезной | 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-Бгн, Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 355 | 10,07 | 5,72 | 51,27 | 296,84 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 150 | 0 | 0 | 19,2 | 76,8 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 0 | 0 | 19,2 | 76,8 | |
| Обед | | | | | | |
| Винегрет овощной | 30 | 0,41 | 1,85 | 2,47 | 28,17 | №46,Москва 2016 |
| Суп с рыбными консервами | 150 | 2,18 | 5,58 | 11,6 | 105,34 | №95,Москва 2016 |
| Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным | 50/20 | 5,71 | 4,9 | 9,1 | 103,34 | №288,366, Москва 201,2016 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,29 | 3,58 | 16,22 | 106,26 | №339,Москва 2016 |
| Компот из изюма | 180 | 0,36 | 0,09 | 16,56 | 68,49 | 54-6хн,Новосибирск-2020 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром.выпуск |
| Итого за Обед | 580 | 11,13 | 16,36 | 65,97 | 455,64 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурец) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | №71 Москва 2017 |
| Плов из птицы | 150 | 5,4 | 8,6 | 31,63 | 225,52 | №321, Москва 2016 |
| Компот из компотной смеси | 160 | 0,56 | 0,24 | 15,44 | 66,16 | ТТК №2140 |
| Фрукты свежие (Банан) | 95 | 1,26 | 1,28 | 20,28 | 97,68 | Пром.выпуск |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 455 | 9,01 | 10,35 | 77,58 | 439,51 | |
| Ужин | | | | | | |
| Печенье сахарное | 20 | 1,47 | 1,93 | 10,20 | 64,05 | Пром.выпуск |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,50 | 3,75 | 6,00 | 75,75 | №419, Москва 2016 |
| Итого за Ужин | 170 | 5,97 | 5,68 | 16,20 | 139,80 | |
| Итого за день | | 36,18 | 38,11 | 230,22 | 1408,59 | |

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Вареники с творогом | 150 | 12,60 | 4,56 | 25,19 | 192,20 | ТТК №825 |
| Батон нарезной | 25 | 1,90 | 0,70 | 11,37 | 59,38 | Пром.выпуск |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,42 | 3,15 | 7,99 | 73,99 | №54-бгн Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 355 | 17,92 | 8,41 | 44,55 | 325,57 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 150 | 3,63 | 3,75 | 3,15 | 60,87 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 3,63 | 3,75 | 3,15 | 60,87 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови | 30 | 0,33 | 3,03 | 2,73 | 39,51 | №7, Пермь 2013 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 150 | 3,33 | 4,18 | 12,75 | 101,94 | №149, Пермь 2001 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | 60 | 2,8 | 7,5 | 19,85 | 158,1 | №338, Пермь 2013 |
| Овощи припущенные | 110 | 2,03 | 3,66 | 13,2 | 93,86 | №210, Москва 2004 |
| Кисель из ягод | 180 | 0,01 | 0 | 24,3 | 97,24 | №350, Москва 2017 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром.выпуск |
| Итого за Обед | 560 | 8,68 | 18,73 | 82,85 | 534,69 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,42 | 1,52 | 2,71 | 26,2 | №21,Москва 2016 |
| Печень, тушенная в сметанном соусе | 60 | 3,84 | 5,26 | 6,03 | 86,82 | ТТК №2138 |
| Макароны отварные с овощами | 110 | 2,99 | 5,06 | 17,43 | 127,22 | №54-2г,Новосибирск 2020г. |
| Чай с молоком без сахара | 150 | 1,82 | 1,62 | 3,02 | 33,94 | ТТК№ 721 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | Пром.выпуск |
| Фрукты свежие (Яблоко) | 95 | 0,4 | 0,4 | 10,83 | 48,52 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 465 | 11,05 | 14,06 | 49,68 | 369,46 | |
| Ужин | | | | | | |
| Булочка Российская в ассортименте | 50 | 0,82 | 2,56 | 18,65 | 100,92 | Пром.выпуск |
| Сок фруктовый в ассортименте | 150 | 0 | 0 | 15,15 | 60,6 | Пром.выпуск |
| Итого за Ужин | 200 | 0,82 | 2,56 | 33,80 | 161,52 | |
| Итого за день | | 42,1 | 47,51 | 214,03 | 1452,11 | |

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 | 283,0 | 20,21 |
| Итого 2-й завтрак | 70,3 | 5,02 |
| Итого обед | 490,3 | 35,02 |
| Итого уплотненный полдник | 417,8 | 29,84 |
| Итого ужин | 141,7 | 10,12 |
| ИТОГО | 1400,00 | 100,21 |

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 | 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) | 0,0015 | 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 на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных 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 российских продуктов питания. Справочник. Москва 2012 г., Тутельян В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 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 и кулинарных изделий. Пермь 2018г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва 2004 г.

Распределение плодов и ягод свежих по дням основного меню

| Наименование | Выход, гр., нетто | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Банан* | 95 | x | x | | | x | | x | | x | |
| Яблоко* | 95 | | | x | | | | | x | | x |
| Апельсин* | 95 | | | | x | | | | | | |
| Смородина черная* | 13,2 | | x | | | | | | | | |
| Смородина черная* | 18 | x | | | | | | | | | |
| Черноплодная рябина* | 18 | | | | x | | | x | | | |
| Черноплодная рябина* | 21,6 | | | | | | | | | | x |
| Облепиха* | 15 | | x | | | x | x | | x | | |
| Облепиха* | 2,4 | | | x | | | | x | | | |
| Компотная смесь* | 15 | | | x | | | | | | | |
| Компотная смесь* | 16 | | | | | | | | | x | |

*Возможна замена на другой фрукт или ягоду.

Распределение сыра голландского по дням основного меню

| Наименование | Выход, гр., нетто | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------------|-------------------------|---|-----|----|---|---|-----|---|----|---|-----|
| Сыр голландский | | | 3,9 | 10 | | | 6,5 | | 15 | | 4,6 |

Распределение кондитерских изделий по дням основного меню

| Наименование | Выход, гр.,нетто | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------------|---------------------|---|----|---|---|----|---|----|---|----|----|
| Мармелад | | | | | | 20 | | | | | |
| Печенье овсяное | | | | | | | | 30 | | | |
| Печенье сахарное | | | 20 | | | | | | | 20 | |
| Повидло | | | 10 | | | 10 | | | | 10 | |

*Возможна замена на кондитерские изделия в ассортименте (мармелад, печенье сахарное, печенье овсяное, пряник,повидло)

Суммарные объемы блюд по приемам пищи

| День основного меню | Завт рак | 2-й Завт рак | Обе д | Упл. полд ник | Ужи н |
|---------------------|-------------|--------------------|----------|---------------------|----------|
| 1 день, 1 неделя | 355 | 150 | 570 | 495 | 200 |
| 2 день, 1 неделя | 355 | 150 | 550 | 475 | 170 |
| 3 день, 1 неделя | 350 | 150 | 540 | 455 | 200 |
| 4 день, 1 неделя | 355 | 150 | 580 | 455 | 170 |
| 5 день, 1 неделя | 355 | 150 | 530 | 475 | 170 |
| 6 день, 2 неделя | 355 | 150 | 540 | 450 | 200 |
| 7 день, 2 неделя | 355 | 150 | 580 | 450 | 180 |
| 8 день, 2 неделя | 350 | 150 | 540 | 465 | 170 |
| 9 день, 2 неделя | 355 | 150 | 580 | 455 | 170 |
| 10 день, 2 неделя | 355 | 150 | 560 | 465 | 200 |