

Согласовано:

Заведующий МБДОУ №

Вашева В.Ф.
"26" февр. 2024 г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

С.А. Ивановский
"09" февраля 2024 г.

Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятдневное)

(5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

2024 год

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная манная | 180 | 5,73 | 6,17 | 28,05 | 190,65 | №88, Пермь 2001 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Сыр порциями | 15 | 3,94 | 4,00 | 0,00 | 51,76 | №7, Москва 2016 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,10 | 44,86 | №54-2, Москва 2022 |
| Итого за Завтрак | 420 | 11,67 | 10,94 | 51,17 | 349,82 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром | 50 | 2,60 | 4,53 | 3,60 | 65,57 | №32, Москва 2016 |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 3,95 | 3,80 | 11,75 | 97,00 | №87, Москва 2016 |
| Котлеты "Бабрики" п/ф МУП КП | 70 | 6,62 | 20,10 | 21,40 | 292,98 | ТТК №2131 |
| Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,30 | 2,40 | 22,70 | №366, Москва 2016 |
| Каша гречневая вязкая | 130 | 3,92 | 4,08 | 17,60 | 122,80 | №182, Москва 2016 |
| Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка" | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,30 | 57,20 | №508, Пермь 2018 |
| 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 | 680 | 20,28 | 34,21 | 88,59 | 743,37 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 60 | 0,70 | 0,12 | 2,30 | 13,08 | №71, Москва 2017 |
| Омлет натуральный | 180 | 10,00 | 15,00 | 10,20 | 215,80 | №229, Москва 2016 |
| Компот из кураги | 200 | 0,88 | 0,02 | 24,80 | 102,90 | №54-2, Москва 2022 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,40 | 68,48 | Пром. выпуск |
| Булочка сладкая в ассортименте | 50 | 4,40 | 1,10 | 25,20 | 128,30 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 530 | 18,62 | 16,72 | 75,90 | 528,56 | |
| Ужин | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,90 | 0,20 | 20,20 | 86,20 | Пром. выпуск |
| Кондитерские изделия (печенье овсяное) | 20 | 1,30 | 2,90 | 20,30 | 112,50 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 220 | 2,20 | 3,10 | 40,50 | 198,70 | |
| Итого за день | | 54,27 | 65,47 | 277,16 | 1914,95 | |

День:2

Целью: первая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Пудинг из творога с соусом шоколадным | 150,30 | 11,29 | 8,11 | 25,74 | 221,11 | ТТК №2054, ТТК №2162 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром.выпуск |
| Масло сливочное персиков | 5 | 0,04 | 5,62 | 0,06 | 50,98 | №6, Москва 2016 |
| Какао с молоком | 200 | 3,50 | 3,62 | 17,30 | 115,78 | №416, Москва 2016 |
| Итого за Завтрак | 410 | 16,76 | 18,10 | 55,12 | 450,42 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте (мандарин) | 100 | 0,50 | 0,50 | 12,30 | 55,70 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й завтрак | 100 | 0,50 | 0,50 | 12,30 | 55,70 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурец) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,65 | №71, Москва 2017 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 180,10 | 1,22 | 3,70 | 8,30 | 71,38 | №62, Москва 2016 |
| Птица, тушеная в соусе с овощами | 180 | 10,70 | 19,65 | 22,50 | 309,65 | №319, Москва 2016 |
| Компот из компотной смеси | 180 | 0,63 | 0,30 | 17,40 | 74,82 | ТТК №2146 |
| 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 | 640 | 15,74 | 24,10 | 66,69 | 546,62 | |
| Удотенный полдник | | | | | | |
| Пюре морковная | 50 | 1,10 | 2,30 | 5,43 | 46,82 | №55, Москва 2016 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80 | 6,14 | 4,92 | 3,91 | 84,48 | №266, Москва 2016 |
| Рис припущенный | 130 | 3,2 | 3,72 | 31,8 | 173,48 | №333, Москва 2016 |
| Компот из свежемороженой ягоды | 180 | 0,18 | 0,07 | 15,70 | 64,15 | №123, Москва 2007 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 70,30 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,40 | 10,00 | 48,40 | Пром.выпуск |
| Кондитерские изделия (пряник глазированный) | 40 | 2,40 | 1,90 | 30,00 | 146,70 | Пром.выпуск |
| Итого за Удотенный полдник | 540 | 16,62 | 13,61 | 111,34 | 634,33 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 10,07 | 106,12 | №419, Москва 2016 |
| Кондитерские изделия (мармелад) | 10 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 44,00 | Пром.выпуск |
| Итого за Ужин | 190 | 5,48 | 4,88 | 21,07 | 150,12 | |
| Итого за день | | 55,10 | 61,19 | 266,52 | 1837,19 | |

День:3

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 180 | 5,80 | 7,30 | 28,10 | 201,30 | №84, Пермь 2001 |
| Багет | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром.выпуск |
| Ветчина порциями | 10 | 2,30 | 2,10 | 0,00 | 28,10 | №16, Москва 2017 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 46,02 | №54-2и, Москва 2022 |
| Итого за Завтрак | 415 | 10,16 | 10,17 | 51,45 | 337,97 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 200 | 5,80 | 6,40 | 12,70 | 131,60 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 5,80 | 6,40 | 12,70 | 131,60 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Чиполлино" | 50 | 0,68 | 4,71 | 4,70 | 63,91 | ГТК №2211 |
| Рассольник "Ленин рязский" со сметаной | 180,10 | 1,6 | 3,9 | 12,6 | 91,90 | №82, Москва 2016 |
| Фрикадельки мясные в соусе | 80 | 5,60 | 5,68 | 4,99 | 93,48 | №305, Москва 2016 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 4,2 | 17,71 | 119,44 | №339, Москва 2016 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,02 | 22,20 | 91,38 | №54-1, Москва 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 | 670 | 14,02 | 18,91 | 79,74 | 545,23 | |
| Удотенный полдник | | | | | | |
| Свекла отварная дольками | 50 | 0,8 | 0,05 | 4,4 | 21,25 | №24-28, Москва 2022 |
| Вельветы отварные с маслом сливочным | 180,5 | 18,30 | 16,00 | 31,70 | 344,00 | №123, Москва 2016 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | Пром.выпуск |
| 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) | 100 | 0,90 | 0,10 | 9,50 | 42,50 | Пром.выпуск |
| Итого за Удотенный полдник | 575 | 23,84 | 16,75 | 83,34 | 579,47 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 10,07 | 106,12 | №419, Москва 2016 |
| Кондитерские изделия (печенье сахарное) | 15 | 1,12 | 1,50 | 22,32 | 107,26 | Пром.выпуск |
| Итого за Ужин | 195 | 6,60 | 6,38 | 32,39 | 213,38 | |
| Итого за день | | 60,42 | 58,61 | 259,62 | 1807,65 | |

День:4

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная кукурузная | 180 | 6,53 | 7,08 | 28,00 | 201,84 | №91, Пермь 2004 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Сыр порционными | 15 | 3,94 | 4,00 | 0,00 | 51,26 | №7, Москва 2016 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,12 | 2,7 | 14,2 | 93,58 | №414, Москва 2016 |
| Итого за Завтрак | 420 | 15,52 | 14,53 | 54,22 | 409,73 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Фруктовое пюре (лидуняковка) | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,30 | 55,70 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й завтрак | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,3 | 55,70 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Зайчик" | 50 | 1,7 | 5,33 | 9,6 | 93,17 | ТТК №3 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями мясными фрикадельками | 180,10 | 2,1 | 2,2 | 13,23 | 81,12 | №88, Москва 2016 |
| Жаркое по - домашнему | 180 | 9,70 | 23,70 | 29,20 | 368,9 | №292, Москва 2016 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,50 | 87,82 | №54-32, Москва 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 | 640 | 16,48 | 31,77 | 91,07 | 716,13 | |
| Удотенный полдник | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,70 | №71, Москва 2017 |
| Конфеты "Клестка" и/ф МУП КН | 70 | 5,22 | 11,01 | 10,50 | 161,97 | ГТК №2186 |
| Овощи в молочном соусе | 150 | 3,10 | 2,83 | 13,24 | 90,83 | №350-308, Москва 2016 |
| Напиток с витаминами и пребиотиками "Виттошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,90 | 63,60 | №508, Пермь 2018 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 70,30 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,40 | 10,00 | 48,10 | Пром. выпуск |
| Итого за Удотенный полдник | 530 | 12,47 | 14,64 | 66,04 | 445,80 | |
| Ужин | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,90 | 0,20 | 18,20 | 78,20 | Пром. выпуск |
| Кондитерские изделия (сушка) | 20 | 2,2 | 0,3 | 15,4 | 73,10 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 220 | 3,10 | 0,50 | 33,60 | 151,3 | |
| Итого за день | | 48,07 | 61,94 | 257,23 | 1778,66 | |

День:5

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,02 | 5,5 | 17,8 | 140,78 | №44, Пермь 2001 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Повидло порциями | 10 | 0,03 | 0,00 | 6,50 | 26,12 | Пром. выпуск |
| Чай без сахара | 200 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 2,82 | №410, Москва 2016 |
| Итого за Завтрак | 415 | 7,35 | 6,35 | 36,40 | 232,15 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 200 | 5,80 | 6,40 | 12,70 | 131,60 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 5,80 | 6,40 | 12,70 | 131,60 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (отурен) | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | №71, Москва 2017 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,3 | 3,51 | 6,2 | 61,59 | №73, Москва 2016 |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые | 70 | 11,00 | 8,24 | 15,25 | 179,16 | №299, Москва 2016 |
| Соус томатный с овощами | 30 | 0,44 | 2,12 | 3,78 | 35,96 | №367, Москва 2016 |
| Макаронки отварные | 130 | 4,8 | 4,00 | 23,00 | 147,20 | №335, Москва 2016 |
| Кисель из ягод | 180 | 0,29 | 0,97 | 25,32 | 111,17 | №350, Москва 2017 |
| 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 | 680 | 21,07 | 19,29 | 91,94 | 625,65 | |
| Удольщеный полдник | | | | | | |
| Сырники из творога с соусом сладким из красной смородины | 2/60/30 | 10,7 | 5,03 | 44,00 | 264,07 | ГТК №9/7 |
| Компот из комбинированной смеси | 200 | 0,70 | 0,30 | 19,30 | 82,7 | ГТК №2146 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,2 | 0,4 | 10,00 | 48,4 | Пром. выпуск |
| Булочка сладкая в ассортименте | 50 | 4,40 | 1,10 | 25,20 | 128,3 | Пром. выпуск |
| Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | Пром. выпуск |
| Итого за Удольщеный полдник | 530 | 17,40 | 7,23 | 108,30 | 567,87 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 10,07 | 106,12 | №419, Москва 2016 |
| Кондитерские изделия (печенье овсяное) | 20 | 1,30 | 2,60 | 20,30 | 112,50 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 200 | 6,78 | 7,78 | 30,37 | 218,62 | |
| Итого за день | | 58,40 | 47,05 | 279,71 | 1775,89 | |

День:6

Педагог: вторая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каши "Дружба" | 180 | 5,80 | 7,30 | 28,10 | 201,30 | №84, Пермь, 2001 |
| Багет | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Масло сливочное порциями | 5 | 0,04 | 5,62 | 0,06 | 50,98 | №6, Москва 2016 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,32 | 37,57 | №54-2, Москва 2022 |
| Итого за Завтрак | 410 | 7,82 | 13,68 | 49,50 | 352,40 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Фруктовое пюре (ин. упаковка) | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,30 | 55,70 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й завтрак | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,30 | 55,70 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Карусели" | 50 | 1,3 | 2,52 | 5,00 | 47,88 | ГТК №552 |
| Свекольник со сметаной | 180/10 | 1,38 | 4,82 | 7,64 | 79,46 | №34, Пермь, 2001 |
| Котлеты "Пегушок" п/ф МУП КН | 70 | 8,7 | 15,8 | 22,8 | 268,2 | ГТК №490а |
| Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,30 | 2,40 | 22,7 | №306, Москва 2016 |
| Рис припущенный с яйцом "Цай-Цай" | 130 | 0,43 | 4,58 | 29,12 | 159,42 | ГТК №2196 |
| Компот из кураги | 180 | 0,8 | 0,2 | 22,30 | 94,2 | №54-2, Москва 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 | 690 | 15,80 | 29,62 | 106,80 | 756,98 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Салат "Чипсы, тунь" | 60 | 0,82 | 5,65 | 5,64 | 76,69 | ГТК №2711 |
| Омлет с картофелем | 180 | 10,73 | 14,64 | 16,04 | 238,84 | №282, Москва 2016 |
| Компот из свежемороженой ягоды | 200 | 0,20 | 0,08 | 17,42 | 71,20 | №123, Москва 2007 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,5 | 13,4 | 68,66 | Пром. выпуск |
| Будочка с заливкой в ассортименте | 50 | 4,40 | 1,10 | 25,20 | 128,30 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 530 | 18,79 | 21,97 | 77,70 | 583,69 | |
| Ужин | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,90 | 0,20 | 18,20 | 78,20 | Пром. выпуск |
| Кондитерские изделия (печенье сахарное) | 15 | 1,12 | 1,50 | 22,32 | 107,26 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 215 | 2,02 | 1,70 | 40,52 | 185,46 | |
| Итого за день | | 44,93 | 67,47 | 286,82 | 1934,2 | |

День:7

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептура |
|-----------------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 180 | 4,50 | 5,81 | 28,63 | 184,81 | №98, Пермь 2001 |
| Батон | 25 | 0,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Сыр порциями | 15 | 2,94 | 4,00 | 0,00 | 51,76 | №7, Москва 2016 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,12 | 2,7 | 14,2 | 93,58 | №44, Москва 2016 |
| Итого за Завтрак | 420 | 13,49 | 13,26 | 54,85 | 392,70 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 200 | 5,8 | 6,4 | 12,7 | 131,60 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 5,8 | 6,4 | 12,7 | 131,60 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 50 | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 9,69 | №71, Москва 2017 |
| Суп с рыбными консервами | 180 | 6,00 | 6,05 | 10,32 | 119,73 | №87, Москва 2012 |
| Гуляш из отарного мяса | 80 | 8,38 | 20,80 | 12,31 | 269,96 | №260, Москва 2017 |
| Каша перловая вязкая | 130 | 2,61 | 3,61 | 18,51 | 116,97 | №331, Москва 2016 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 180 | 0,13 | 0,06 | 11,00 | 45,06 | ГТК №2097-2011 |
| 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 | 660 | 21,52 | 30,97 | 71,43 | 646,53 | |
| Удлиненный подник | | | | | | |
| Тефтели (ёжики) мясные | 70 | 4,74 | 5,30 | 8,01 | 98,70 | №304, Москва 2016 |
| Соус сметанный | 30 | 0,12 | 1,50 | 1,80 | 22,38 | №372, Москва 2016 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,36 | 4,2 | 17,71 | 119,28 | №339, Москва 2016 |
| Напиток с витаминами и пребиотиками "Витоника" | 180 | 0,30 | 0,00 | 14,30 | 57,20 | №508, Пермь 2018 |
| 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) | 100 | 1,30 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | Пром. выпуск |
| Итого за Удлиненный подник | 550 | 12,16 | 11,90 | 80,36 | 477,18 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,8 | 4,88 | 10,07 | 106,12 | №419, Москва 2016 |
| Кондитерские изделия (мармелад) | 10 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 44,00 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 190 | 5,8 | 4,88 | 21,07 | 150,12 | |
| Итого за день | | 57,45 | 67,41 | 240,41 | 1798,13 | |

День:8

Пельди: вторая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшеница молочная жидкая | 180 | 5,3 | 6,4 | 26,9 | 186,4 | №96, Пермь 2001 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Ветчина порционными | 10 | 2,30 | 2,10 | 0,00 | 28,1 | №16, Москва 2017 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 3,00 | 2,60 | 16,00 | 99,4 | №54-гн-201, Москва 2016 |
| Итого за Завтрак | 415 | 12,53 | 11,85 | 54,92 | 376,45 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте (мандарин) | 100 | 0,50 | 0,50 | 12,30 | 55,70 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 0,50 | 0,50 | 12,30 | 55,70 | |
| Обед | | | | | | |
| Свежая отварная дольками | 50 | 0,8 | 0,05 | 4,4 | 21,25 | №24-28, Москва 2022 |
| Суп с макаронными изделиями и мясными фрикадельками | 180,10 | 2,1 | 2,2 | 13,23 | 81,12 | №88, Москва 2016 |
| Котлеты, биточки, пинцели рубленые | 70 | 11,00 | 8,24 | 15,25 | 179,16 | №299, Москва 2016 |
| Овощи в молочном соусе | 150 | 3,10 | 2,83 | 13,24 | 90,83 | №356,368, Москва 2016 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,02 | 22,20 | 91,38 | №54-1, Москва 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 | 680 | 20,44 | 13,74 | 85,86 | 548,86 | |
| Уютный полдник | | | | | | |
| Маринад овощной | 60 | 0,65 | 3,67 | 3,59 | 49,99 | ГТК №2-20 |
| Пудинг "Загадка" | 180 | 11,31 | 10,20 | 24,42 | 234,72 | ГТК №2-84 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,09 | 0,01 | 9,50 | 38,45 | №54-316, Москва 2022 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,50 | 13,40 | 68,06 | Пром. выпуск |
| Вулочка сладкая в ассортименте | 50 | 4,40 | 1,10 | 25,20 | 128,30 | Пром. выпуск |
| Итого за Уютный полдник | 530 | 19,09 | 15,48 | 76,11 | 520,12 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 10,07 | 106,12 | №419, Москва 2016 |
| Кондитерские изделия (сушка) | 20 | 2,2 | 0,3 | 15,4 | 73,10 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 200 | 7,68 | 5,18 | 25,47 | 179,22 | |
| Итого за день | | 60,24 | 46,75 | 254,66 | 1680,4 | |

День:9

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептура |
|------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,02 | 5,5 | 17,8 | 140,78 | №44, Пермь 2001 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Повидло порциями | 10 | 0,05 | 0,00 | 6,50 | 26,12 | Пром. выпуск |
| Чай без сахара | 200 | 2,7 | 0,7 | 0,5 | 19,1 | №410, Москва 2016 |
| Итого за Завтрак | 415 | 9,68 | 6,95 | 36,82 | 248,55 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фруктовое пюре (индивидуально) | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,30 | 55,70 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,30 | 55,70 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из картофеля с соевым огурцом | 50 | 0,70 | 2,6 | 4,30 | 43,40 | №23, Москва 2016 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 180-10 | 1,22 | 3,70 | 8,30 | 71,38 | №02, Москва 2016 |
| Рис с свиными | 180 | 8,01 | 20,30 | 17,30 | 283,94 | №263, Москва 2017 |
| Компот из комбинированной смеси | 180 | 0,63 | 0,30 | 17,40 | 74,82 | 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 | 640 | 13,40 | 27,30 | 64,84 | 558,66 | |
| Удотенный подзник | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 0,5 | 0,06 | 1,02 | 6,62 | №71, Москва 2017 |
| Фрикадельки мясные в соусе | 80 | 5,60 | 5,68 | 4,90 | 93,48 | №305, Москва 2016 |
| Каши гречневая вязкая | 130 | 4,00 | 4,34 | 17,80 | 126,26 | №331, Москва 2016 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,15 | 0,15 | 23,88 | 97,47 | №54-5250, Москва 2022 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 70,30 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,40 | 10,00 | 48,40 | Пром. выпуск |
| Итого за Удотенный подзник | 530 | 13,85 | 10,93 | 72,19 | 442,53 | |
| Ужин | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,90 | 0,20 | 18,20 | 78,20 | Пром. выпуск |
| Кондитерские изделия (мелкие овсяные) | 20 | 1,30 | 2,90 | 20,30 | 112,80 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 220 | 2,20 | 3,1 | 38,5 | 190,70 | |
| Итого за день | | 39,63 | 48,78 | 224,65 | 1496,14 | |

День:10

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Пудинг из творога с соусом шоколадным | 150,30 | 11,29 | 8,11 | 25,74 | 221,11 | ГТК №2054, ГТК №2162 |
| 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, Москва 2016 |
| Какао с медом | 200 | 3,50 | 3,62 | 17,30 | 115,78 | №416, Москва 2016 |
| Итого за Завтрак | 410 | 16,76 | 18,10 | 55,12 | 450,42 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 200 | 5,80 | 6,40 | 12,70 | 131,60 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 5,80 | 6,40 | 12,70 | 131,60 | |
| Обед | | | | | | |
| Пюре морковная | 50 | 1,1 | 2,3 | 5,44 | 46,86 | №55, Москва 2016 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,3 | 3,51 | 6,2 | 61,59 | №73, Москва 2016 |
| Птица тушеная в соусе с овощами | 180 | 10,70 | 19,65 | 22,50 | 309,65 | №419, Москва 2016 |
| Кнедель из ягн.д. | 180 | 0,29 | 0,97 | 25,32 | 111,17 | №350, Москва 2017 |
| 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 | 630 | 16,23 | 26,83 | 77,00 | 614,39 | |
| Уютный полдник | | | | | | |
| Котлеты "Классика" и ф.ММТ КН | 70 | 5,22 | 11,01 | 10,01 | 160,01 | ГТК №2186 |
| Соус томатный с овощами | 30 | 0,44 | 2,12 | 3,78 | 35,96 | №367, Москва 2016 |
| Макарона отварные | 130 | 4,8 | 4,00 | 23,00 | 147,20 | №335, Москва 2016 |
| Компот из кураги | 180 | 0,8 | 0,2 | 22,3 | 94,20 | №542, Москва 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 |
| Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,00 | 94,50 | Пром. выпуск |
| Итого за Уютный полдник | 550 | 15,60 | 18,23 | 97,63 | 616,99 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,10 | 5,42 | 11,20 | 117,98 | №419, Москва 2016 |
| Кондитерские изделия (мармелад) | 10 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 44,00 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 210 | 6,10 | 5,42 | 22,20 | 161,98 | |
| Итого за день | | 60,49 | 74,98 | 264,65 | 1975,38 | |

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 уплотнённый 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 | 10 |
| витамин А (ретинол/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) | 0,1 | 0,1 |
| 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 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 типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций

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.