

Согласовано:

Утверждено:

Заведующий МБДОУ № _____

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

" " _____ г.

С.А.Калиновский
" " _____ г.

Основное меню приготовляемых блюд 2х недельное (пятидневное)

(5 приёмов пищи с уплотненным поддником)

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	65,37	№32, Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,80	11,75	97,00	№87, Москва 2016
Котлеты "Бафрики" п.ф. МУП КИ	70	6,62	20,10	21,40	292,98	ТТК №2:31
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,70	№360, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	130	3,92	4,08	17,60	122,80	№182, Москва 2016
Паштет с витаминами и пребиотиками "Витюшка"	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 поддник						
Овоши 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 поддник	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

Цели: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Все 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 порциями	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 №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	15,74	24,10	66,69	546,62	
Удотенный полдник						
Икра 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	№133, 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 (пирожок 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	№54-2гн, 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 "Цинцолито"	50	0,68	4,71	4,70	63,91	ГТК №2211
Рассольник "Ленинградский" 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
Дельмени отварные с маслом сливочным	180,5	18,30	16,00	31,70	344,00	№423, 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 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
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 (инд.упаковка)	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
Коллеты "Классика" п/ф МУП КН	70	5,22	11,01	10,50	161,97	ТТК №2186
Овощи в медовом соусе	150	3,10	2,83	13,24	90,83	№350-368, 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	48,40	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

Цель: 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 (огурец)	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,狮子цели 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
Макароны 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	
Удлиненный полдник						
Сырники из творога с соусом сладким из красной смородины	2/60 30	10,7	5,03	44,00	264,07	ГТК №907
Компот из замороженной смеси	200	0,70	0,30	19,30	82,7	ГТК №2140
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 Удлиненный 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	2,90	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						
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
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 (инд.сушаконка)	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 "Карусель"	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" и/ф МУП КП	70	8,7	15,8	22,8	268,2	ГТК №490а
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,7	№366, Москва 2016
Рис припущенный с яйцом "Гиб-Цып"	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 "Чинизито"	60	0,82	5,65	5,64	76,69	ГТК №2111
Омлет с картофелем	180	10,73	14,64	16,04	238,84	№232, 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
Булочка сладкая с 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	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,50	5,81	28,63	184,81	№98, пермя 2001
Батон	25	0,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Сыр порциями	15	1,94	4,00	0,00	51,76	№7, Москва 2016
Кофейный напиток с молоком	200	1,12	2,7	14,2	93,58	№414, 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
Душан из отварного мяса	80	8,38	20,80	12,31	269,96	№269, Москва 2017
Каши 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 №20/97-2011
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	
Уютный полдник						
Тфтели (сезонки) 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	2,56	4,2	17,71	119,28	№339, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиками "Витонка"	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 Уютный полдник	550	12,16	11,90	80,36	477,18	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,8	4,88	10,07	106,12	№119, Москва 2016
Кондитерские изделия (маршмэлл)	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

Цель: 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 порциями	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-20н, 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						
Свекла 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	№350,368, 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	
Уплотненный полдник						
Маринад овощной	60	0,65	3,67	3,50	49,99	ГРК №2-20
Пудинг "Загадка"	180	11,31	10,20	24,42	234,72	ГРК №2-84
Чай с лимоном и сахаром	200	0,09	0,01	9,50	38,45	№54-3гн, Москва 2022
Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,40	68,66	Пром. выпуск
Вулочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный 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	0,03	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 (индунаковка)	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 соевыми 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	№62, Москва 2016
Рагу из свинины	180	8,01	20,30	17,30	283,94	№263, Москва 2017
Компот из компотной 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	
Уплотненный полдник						
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	4,99	93,48	№305, Москва 2016
Каша 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	№54-320, 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 Уплотненный полдник	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 (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	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	ТТК №2054; ТТК №2162
Багон	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 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						
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	№319, 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	630	16,23	26,83	77,00	614,39	
Уютный подвик						
Колбаса "Классика" п.ф. МУП КИ	70	5,22	11,01	10,01	160,01	ТТК №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	№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
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,5	0,5	21,00	94,50	Пром. выпуск
Итого за Уютный подвик	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 (рети. 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)	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.