



Утверждаю:

Директор МЭП "Комбинат питания г. Иркутск"  
"10 декабря 2025 г."



Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятидневное)

(5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

2025 год

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	150	4,83	9,88	18,13	180,76	№84 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	10	2,62	2,70	0,00	34,78	№7 М 2016
Чай с лимоном и сахаром	180	0,11	0,02	9,44	38,36	№54-2гн М2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>9,49</b>	<b>13,35</b>	<b>39,59</b>	<b>316,45</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	100	3,00	3,10	5,80	63,10	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,00</b>	<b>3,10</b>	<b>5,80</b>	<b>63,10</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из капусты белокочанной	30	0,40	0,95	1,95	17,95	№21 М 2016
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,03	61,86	№88 М 2016
Котлета куриная п/ф МУП КП	70	8,70	16,50	22,80	274,50	ТТК №2313
Соус "Помидорка"	20	0,23	0,10	0,84	5,18	ТТК №2277
Каша гречневая вязкая	110	3,32	4,33	14,89	111,81	№182 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	150	0,07	0,36	1,52	9,60	ТТК №2324
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>570</b>	<b>17,17</b>	<b>24,34</b>	<b>69,57</b>	<b>566,02</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Вареники с творогом с маслом сливочным	150/5	7,75	6,62	22,10	178,98	ТТК № 825
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,00	40,40	№54-2 М 2022
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>475</b>	<b>11,55</b>	<b>7,44</b>	<b>57,74</b>	<b>344,10</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,10	0,74	7,70	41,86	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>210</b>	<b>2,00</b>	<b>1,36</b>	<b>27,90</b>	<b>131,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,21</b>	<b>49,59</b>	<b>200,60</b>	<b>1421,51</b>	

День:2

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	150	4,78	4,7	19,63	139,94	№88 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	ТТК №2263
Чай с молоком и сахаром	180	2,70	2,34	14,40	89,46	№54-4гн М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>9,44</b>	<b>7,79</b>	<b>52,55</b>	<b>318,07</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фруктовое пюре в ассортименте (инд. упаковка)	125	0,50	0,75	12,30	57,95	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,75</b>	<b>12,30</b>	<b>57,95</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Хрустик"*	30	1,29	3,66	6,90	65,70	ТТК №22303
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/10	1,45	5,83	7,00	86,27	№62 М 2016
Птица тушеная	60	11,32	13,44	3,15	178,84	№318 М 2016
Картофельное пюре	110	2,25	3,65	15,00	101,85	№339 М 2016
Кисель из свежемороженой ягоды	150	0,24	0,81	21,10	92,65	ТТК №2257
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>19,39</b>	<b>27,79</b>	<b>70,69</b>	<b>610,43</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,92	11,38	49,1	330,50	ТТК №2135
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,13	0,06	11	45,06	ТТК №2097
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	51,36	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	50	0,45	0,18	5,02	23,50	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>470</b>	<b>14,40</b>	<b>14,04</b>	<b>116,01</b>	<b>648,00</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,57	4,12	8,39	88,92	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	0,56	1,98	11,16	64,66	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,13</b>	<b>6,10</b>	<b>19,55</b>	<b>153,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,86</b>	<b>56,47</b>	<b>271,10</b>	<b>1788,03</b>	

\* С 1 марта приготовление холодных закусок (салатов) с использованием тепловой обработки, в связи с сезонностью овощей



День:3

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная кукурузная жидкая	150	5,44	5,81	21,67	160,73	№91 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	10	2,62	2,70	0,00	34,78	№ 7, М 2016
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,43	12,80	84,31	№414 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>12,80</b>	<b>11,69</b>	<b>46,49</b>	<b>342,37</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	100	3,00	3,10	5,80	63,10	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,00</b>	<b>3,10</b>	<b>5,80</b>	<b>63,10</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	30	1,56	2,72	2,16	39,36	№32 М 2016
Суп картофельный на мясном бульоне с бобовыми	150	3,3	5,33	9,79	100,33	№87 М 2016
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,24	0,25	7,60	37,61	№123 М 2016
Гуляш из отварного мяса	60	7,71	7,14	1,98	103,02	№260, Москва 2017
Каша перловая вязкая	110	2,21	3,05	15,70	99,09	№331 М 2016
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,22	14,48	62,02	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>19,39</b>	<b>19,11</b>	<b>69,25</b>	<b>526,55</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Вареники с картофелем с маслом сливочным	150/5	8,50	6,62	22,08	181,90	№126 М 2016
Напиток из сублимационной смеси (шиповник)	150	0,15	0,06	11,15	45,74	ТТК №2365
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	51,36	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>455</b>	<b>13,65</b>	<b>7,90</b>	<b>75,12</b>	<b>426,18</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в ассортименте (янд.уп)	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (печенье овсяное)	20	1,30	3,78	20,30	120,42	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>2,20</b>	<b>4,40</b>	<b>40,50</b>	<b>210,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>51,04</b>	<b>46,20</b>	<b>237,16</b>	<b>1568,60</b>	

День:4

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	6,5	8,2	20,33	181,12	№93 П 2001
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 М 2016
Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,53	№410 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8,83</b>	<b>14,66</b>	<b>32,48</b>	<b>297,18</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>20,2</b>	<b>89,98</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Чипполино"	30	0,41	2,83	2,82	38,39	ТТК №2211
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	4,33	5,42	65,05	№73 М 2016
Котлеты рубленые	50	7,61	6,67	9,99	130,43	№299 М 2016
Соус "Фирменный"	20	0,23	0,07	0,84	4,91	ТТК № 2278
Макаронные изделия отварные	110	4,06	4,37	19,46	133,41	№335 М 2016
Компот из яблок	150	0,12	0,33	19,90	83,05	№54-32 М 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>16,37</b>	<b>19,00</b>	<b>75,97</b>	<b>540,36</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Запеканка из творога и моркови с повидлом	130/20	5,80	9,54	20,90	192,66	ТТК № 2136
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,13	0,06	11,00	45,06	ТТК № 2097
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	68,48	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>470</b>	<b>9,47</b>	<b>10,48</b>	<b>53,40</b>	<b>345,80</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	10,80	55,56	ТТК №721
Кондитерское изделие (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>1,02</b>	<b>0,92</b>	<b>21,80</b>	<b>99,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>36,59</b>	<b>45,68</b>	<b>203,85</b>	<b>1372,88</b>	



День:5

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,42	5,33	22,41	155,29	№96 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	ТТК №2263
Какао с молоком	180	3,15	3,26	15,57	104,22	№416 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>9,53</b>	<b>9,34</b>	<b>56,50</b>	<b>348,18</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,70</b>	<b>21,00</b>	<b>96,30</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	30	0,4	0,3	3,5	18,30	№42 М 2016
Суп картофельный с фрикадельками (мясными или куриными)	150/14	4,81	3,6	10,9	95,24	№89 М 2016
Пудинг рыбный "Загадка"	150	10,30	9,33	22,02	213,25	ТТК №2184
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	150	0,07	0,36	1,52	9,60	ТТК №2324
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>534</b>	<b>18,42</b>	<b>13,99</b>	<b>55,48</b>	<b>421,51</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Котлета "Домашняя" п/ф МУП КП	70	8,68	10,84	8,05	164,48	ТТК № 2063
Соус "Помидорка"	20	0,23	0,1	0,84	5,18	ТТК № 2277
Капуста тушеная	110	2,2	4,08	1,04	49,68	№ 143, Москва 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,13	0,06	11,00	45,06	ТТК №2097
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
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>470</b>	<b>18,48</b>	<b>16,88</b>	<b>63,67</b>	<b>480,52</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	10,80	55,56	ТТК №721
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	0,56	1,98	11,16	64,66	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>1,58</b>	<b>2,90</b>	<b>21,96</b>	<b>120,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,51</b>	<b>43,81</b>	<b>218,61</b>	<b>1466,73</b>	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная кукурузная жидкая	150	5,44	5,81	21,67	160,73	№91 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	10	2,62	2,70	0,00	34,78	№7 М 2016
Чай с лимоном и сахаром	180	0,11	0,02	9,44	38,36	№54-2 М 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>10,1</b>	<b>9,278</b>	<b>43,13</b>	<b>296,42</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,90</b>	<b>0,62</b>	<b>20,20</b>	<b>89,98</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Яркий"	30	0,4	2,54	1,60	30,86	ТТК № 2372
Суп с рыбными консервами	150	5,00	5,88	8,6	107,32	№87 М 2012
Котлеты "Классика" п/ф МУП КП	70	7,2	12,01	11,50	182,89	ТТК №2186
Соус "Помидорка"	20	0,23	0,10	0,84	5,18	ТТК №2277
Каша гречневая вязкая	110	3,32	4,33	14,89	111,81	№182 М 2016
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,40	74,55	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>600</b>	<b>19,62</b>	<b>25,53</b>	<b>72,37</b>	<b>597,73</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Омлет "Минутка"	150	8,25	18,83	16,62	268,95	ТТК №2255
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	180	0,09	0,43	1,82	11,51	ТТК №2324
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,48	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	80	0,72	0,32	6,50	31,76	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>470</b>	<b>13,22</b>	<b>20,22</b>	<b>49,18</b>	<b>431,58</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	10,80	55,56	ТТК №721
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,10	0,74	7,70	41,86	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>2,12</b>	<b>1,66</b>	<b>18,50</b>	<b>97,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,96</b>	<b>57,31</b>	<b>203,38</b>	<b>1513,1</b>	



День:7

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	150	4,78	4,70	19,63	139,94	№88 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	ТТК №2263
Чай с молоком и сахаром	180	2,70	2,34	14,40	89,46	№54-20 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>9,44</b>	<b>7,79</b>	<b>52,55</b>	<b>318,07</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	100	3,00	3,10	5,80	63,10	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,0</b>	<b>3,1</b>	<b>5,8</b>	<b>63,10</b>	
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с соленым огурцом	30	0,42	1,60	2,60	26,48	№58 М 2017
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150/10	1,16	5,10	6,43	76,26	№34 П 2001
Птица тушеная	60	11,32	13,44	3,15	178,84	№318 М 2016
Картофельное пюре	110	2,25	3,65	15,00	101,85	№339 М 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,13	0,06	11	45,06	ТТК № 2097
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>18,12</b>	<b>24,25</b>	<b>55,72</b>	<b>513,61</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,92	11,38	49,1	330,50	ТТК №2135
Напиток из сублимационной смеси (шиповник)	180	0,18	0,07	13,4	54,95	ТТК №2365
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 (апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>470</b>	<b>11,84</b>	<b>12,25</b>	<b>88,14</b>	<b>510,17</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,57	4,12	8,39	88,92	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье овсяное)	20	1,30	3,78	20,30	120,42	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	<b>5,87</b>	<b>7,90</b>	<b>28,69</b>	<b>209,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,27</b>	<b>55,29</b>	<b>230,90</b>	<b>1614,29</b>	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная ячневая жидкая	150	5,3	4,9	28,92	180,98	№99 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№16 М 2017
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,43	12,80	84,31	№414 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>10,08</b>	<b>13,7</b>	<b>53,8</b>	<b>378,82</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,90</b>	<b>0,62</b>	<b>20,20</b>	<b>89,98</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Карусель"	30	0,8	1,51	3	28,71	ТТК №552
Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне со сметаной	150/10	1,33	3,25	10,5	76,57	№82 М 2016
"Плов "Детский"	150	16,92	14,83	30,08	321,47	ТТК №2259
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	150	0,07	0,36	1,52	9,60	ТТК №2324
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>21,94</b>	<b>20,35</b>	<b>62,64</b>	<b>521,47</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Запеканка из творога и моркови с соусом сладким "Клубничка"	130/20	5,20	8,60	32,70	229,00	ТТК №2136 ТТК №2307
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,11	0,05	9,20	37,69	ТТК №2097
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131,00	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>470</b>	<b>12,73</b>	<b>10,91</b>	<b>98,94</b>	<b>544,87</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	10,80	55,56	ТТК №721
Кондитерское изделие (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>1,02</b>	<b>0,92</b>	<b>21,80</b>	<b>99,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,67</b>	<b>46,50</b>	<b>257,38</b>	<b>1634,7</b>	



День:9

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,18	4,58	14,83	117,26	№44 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	10	2,62	2,70	0,00	34,78	№7 М 2016
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,4	33,89	№54-2 М 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>8,78</b>	<b>8,04</b>	<b>35,25</b>	<b>248,48</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,40</b>	<b>8,10</b>	<b>39,60</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с яблоком	30	0,33	1,56	3,43	29,08	№36 М 2016
Суп картофельный на мясном бульоне с фрикадельками	150/14	4,81	3,6	10,9	95,24	№89 М 2016
Капуста тушеная с мясом	150	9,93	15,68	20,32	262,12	ТТК №2127-24и
Кисель из свежемороженой ягоды	180	0,29	0,97	25,32	111,17	ТТК №2257
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>564</b>	<b>18,20</b>	<b>22,21</b>	<b>77,51</b>	<b>582,73</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Шарики мясные п/ф МУП КП	70	6,70	13,30	10,47	188,38	ТТК №2122
Соус белый основной	20	0,12	0,70	0,73	9,70	№365 М 2016
Каша гречневая вязкая	110	3,32	4,33	14,89	111,81	№182 М 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,11	0,05	9,20	37,69	ТТК №2097
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	68,48	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>470</b>	<b>16,69</b>	<b>20,22</b>	<b>88,80</b>	<b>603,94</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,57	4,12	8,39	88,92	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	0,56	1,98	11,16	64,66	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,13</b>	<b>6,10</b>	<b>19,55</b>	<b>153,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,70</b>	<b>56,97</b>	<b>229,21</b>	<b>1628,33</b>	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	4,82	23,07	150,86	№98 П 2001
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 М 2016
Какао с молоком	180	3,15	3,26	15,57	104,22	№416 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8,92</b>	<b>14,45</b>	<b>50,72</b>	<b>368,61</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фруктовое пюре в ассортименте (инд. упаковка)	125	0,50	0,75	12,30	57,95	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,75</b>	<b>12,30</b>	<b>57,95</b>	
<b>Обед</b>						
Салат моркови с курагой	30	0,44	0,03	4,32	19,31	№43 М 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	4,33	5,42	65,05	№73 М 2016
Котлеты рыбные "Мечта"	70	11,80	2,10	3,78	81,22	ТТК №2009
Соус "Фирменный"	20	0,23	0,07	0,84	4,91	ТТК 32278
Макаронные изделия отварные	110	4,06	4,37	19,46	133,41	№335 М 2016
Компот из яблок	150	0,12	0,33	19,90	83,05	№54-32 М 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>570</b>	<b>20,59</b>	<b>11,63</b>	<b>71,26</b>	<b>472,07</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Пельмени отварные с маслом сливочным	150/5	4,02	13,45	17,70	207,93	№423 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	180	0,09	0,43	1,82	11,51	ТТК №2324
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)	80	1,20	0,60	16,80	77,40	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>455</b>	<b>8,15</b>	<b>14,88</b>	<b>53,86</b>	<b>381,96</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	10,80	55,56	ТТК №721
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,10	0,74	7,70	41,86	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>2,12</b>	<b>1,66</b>	<b>18,50</b>	<b>97,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,28</b>	<b>43,37</b>	<b>206,64</b>	<b>1378,01</b>	



**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	280	20
Итого 2-й завтрак	70	5
Итого обед	490	35
Итого уплотнённый полдник	424	30
Итого ужин	140	10
<b>ИТОГО</b>	<b>1404</b>	<b>100</b>

**Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)**

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 лет	
	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)	0,015	0,015
фтор (мг/сут)	1,4	1,4