



185
 Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутск"
 А.А. Прошина

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутск"
 А.А. Прошина



Обычное меню приготовляемых блюд (5 приемов пищи с уплотненным

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	3,08	5,58	15,18	123,26	№54-16к-2020, Новосибирск
Батон	25	1,9	0,7	11,37	69,38	Пром. выпуск
Какао с молоком	180	1,48	1,93	7,11	51,73	№54-7гн, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	355	6,46	8,21	33,66	234,37	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	0,2	0	16,97	68,68	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№71, Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,22	3,70	5,05	58,38	№88, Москва 2017
Картофельное пюре с морковью	110	4,8	4,95	10,19	104,51	№ 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	№366, Москва 2016
Кисель из ягод	150	0	0	22,07	88,28	№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	550	10,84	13,39	65	423,87	
Уплотненный полдник						
Салат "Витаминка"	40	0,04	0,04	2,05	8,72	ТТК №2134
Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	160	5,3	8,4	30,57	219,08	№321, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	160	1,82	1,62	3,02	33,94	ТТК № 721
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Печенье овсяное	1/20	1,3	2,88	14,36	88,56	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	450	11,07	13,72	77,85	479,16	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	8,00	75,75	№419, Москва 2016
Хлебобулочное изделие (сушка)	1/10	1,07	0,12	7,12	33,84	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	5,57	3,87	13,12	109,59	
Итого за день		34,14	39,19	206,60	1315,67	

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	130	2,05	2,47	7,7	61,23	№120, Москва, 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Масло сливочное	5	0,04	3,83	0,06	33,07	№14, Москва, 2017
Повидло	10	0,34	0,72	6,84	35,2	Пром. выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК № 721
Итого за Завтрак	350	6,51	9,46	29,59	229,54	
2-й завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	1,35	21,51	106,19	Пром. выпуск
Итого за 2-й завтрак	100	2	1,35	21,51	106,19	
Обед						
Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,37	Пром. выпуск
Свекольник со сметаной	160	1,44	4,00	6,80	68,96	№34, Пермь, 2001
Биточки рыбные с овощами запеченные	60	2,78	5,90	10,63	106,74	№275, Москва, 2016
Картофель отварной	110	2,11	3,15	18,32	110,07	№310, Москва, 2017
Напиток из свежзамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,16	0,71	17,10	75,43	ТТК №2097
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
Итого за Обед	560	8,61	15,73	74,84	475,37	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,52	Пром. выпуск
Каша пшеничная вязкая	110	3,19	1,06	17,49	92,26	№302, Москва, 2004
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,19	№298, Москва, 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№356, Москва, 2016
Компот из облепихи	160	0,16	0,8	5,92	31,52	№54-93н, Новосибирск, 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	450	12,04	7,62	61,19	361,5	
Ужин						
Печенье сахарное	170	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром. выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№119, Москва, 2016
Итого за Ужин	160	5,23	4,21	13,43	112,53	
Итого за день		34,39	38,37	200,66	1285,13	

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный	130	6,9	16,21	2,24	182,45	№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	20	1,52	0,56	10,00	51,12	Пром. выпуск
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	7,99	73,99	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	350	15,78	27,54	20,29	392,14	№ 54-3гн Новосибирск 2020
2-й завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром. выпуск
Итого за 2-й завтрак	150	0,2	0	16,97	68,68	
Обед						
Салат "Зайчик"	40	1,33	4,26	7,67	74,34	ГТК№ 3-07
Суп картофельный с клецками	150	1,5	3,3	6,97	63,58	№113,114, Москва 2017
Котлета "Нежная"	50	9,24	2,24	5,79	80,28	ГТК№ 510
Рагу из овощей	110	7,15	3,8	18,45	136,6	№224, Москва 2004
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ГТК №2140
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
Итого за Обед	540	19,99	14,31	66,72	475,63	
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	10,27	10,08	29,64	250,36	ГТК№2159, 2162
Чай без сахара	150	0,04	0,04	0	0,52	№411, Москва 2016
Фрукты свежие в ассортименте	95	1,00	0,2	9,60	44,20	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	455	13,22	13,55	51,63	381,35	
Ужин						
Печенье овсяное	1/20	1,3	2,89	14,36	88,56	Пром. выпуск
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,3	14,42	114,38	Пром. выпуск
Итого за Ужин	170	5,80	7,19	28,78	202,94	
Итого за день		54,99	62,58	184,39	1520,74	

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная овсяная	150	5,48	9,17	24,01	200,49	№182, Москва 2017
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром. выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТК№ 721
Итого за Завтрак	355	9,56	11,81	39,00	300,53	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	1,00	0,2	9,60	44,20	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	1	0,2	9,6	44,2	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,65	2,47	2,74	35,39	№46, Москва 2016
Суп с рыбными консервами	150	2,17	5,8	10,74	103,84	№101, Москва 2017
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,19	№268, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366, Москва 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 хп, Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,96	Пром. выпуск
Итого за Обед	570	14,9	18,81	80,29	650,05	
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	13,50	6,81	26,53	221,41	№392, Москва 2017
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76	№350, Москва 2017
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	0,95	26,49	118,71	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	450	15,30	8,30	73,28	429,02	
Ужин						
Печенье сахарное	110	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром. выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№119, Москва 2016
Итого за Ужин	160	5,23	4,21	13,43	112,53	
Итого за день		45,99	43,33	215,6	1436,33	

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	150	4,40	7,28	18,23	156,04	№181, Москва 2017
Повидло	1/10	0,34	0,72	6,84	35,2	Пром. выпуск
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром. выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК № 721
Итого за Завтрак	365	8,82	10,64	40,06	291,28	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	0,2	0	16,97	68,68	
Обед						
Салат "Рыжик"	40	0,83	1,5	4,7	35,62	ТТК №2132
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	160	1,12	8,12	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 компотной смеси	150	0,63	0,23	14,48	62,11	ТТК №2140
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	550	10,16	12,24	69,99	430,76	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,67	3,39	№209, Москва 2017
Запеканка картофельная с фаршем с маслом сливочным	150	6,39	10,3	21,7	205,06	№308, Москва 2016
Чай без сахара	150	0,03	0,03	0	0,38	№684, Москва 2004
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	95	1,00	0,2	9,60	44,20	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	455	16,43	19,04	80,02	557,16	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,3	14,42	114,38	Пром. выпуск
Мармелад	1/12	0,00	0,00	11,62	46,48	Пром. выпуск
Итого за Ужин	162	4,5	4,3	26,04	160,86	
Итого за день		40,11	46,22	213,14	1428,98	

День: 6

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,36	2,65	9,8	70,29	№120, Москва 2017
Батон	25	1,90	0,70	11,87	59,38	Пром. выпуск
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	5,15	7,99	73,99	№54-Бпн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	355	7,68	6,70	28,16	203,66	
2-й завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	1,35	21,51	106,19	Пром. выпуск
Итого за 2-й завтрак	100	2	1,35	21,51	106,19	
Обед						
Салат из свеклы с сыром	40	1,87	3,8	2,87	63,16	№ 32, Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	160	1,22	3,7	5,05	58,38	№88, Москва 2017
Рагу из свинины	150	10	25,75	14,75	330,75	№263, Москва 2017
Компот из облепихи	150	0,15	0,75	5,55	29,55	№54-Эпн, Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром. выпуск
Итого за Обед	640	14,94	34,44	44,86	647,96	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№209, Москва 2017
Вареники "Колдуны"	180	14,24	11,39	25,14	260,03	ТТК №2177
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	160	0,16	0,74	18,24	80,26	№684, Москва 2004
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
Булочка Российская в ассортименте	50	1,01	0,75	24,13	107,31	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	450	15,80	13,27	78,10	495,03	
Ужин						
Печенье сахарное	170	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром. выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	160	5,23	4,21	13,43	112,53	
Итого за день		45,65	59,97	185,76	1465,37	

День: 7

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	100,69	№824-1к Новосибирск 2020
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,82	40,66	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	355	9,005	7,54	24,26	200,92	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	0,2	0	16,97	68,68	
Обед						
Салат "Витаминка"	30	0,03	0,03	1,54	6,55	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	0,66	12,23	62,66	№277, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	110	3,36	3,67	18,04	106,63	№303, Москва 2017
Соус молочный	20	0	2	2	26	№328, Москва 2017
Кисель из ягод	150	0	0	22,07	89,25	№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	8,29	8,88	82,6	443,48	
Уплотненный полдник						
Яйца вареные	30	3,81	3,45	0,21	47,13	№209, Москва 2017
Пудинг из творога с соусом "Шоколадным"	110/20	10,27	10,08	29,64	250,36	ТТК№2159, 2162
Чай без сахара	180	0,04	0,04	0,00	0,52	ТТК№2097
Фрукты свежие в ассортименте	95	1,00	0,2	9,60	44,20	Пром. выпуск
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	460	17,02	14,47	50,82	401,59	
Ужин						
Мармелад	112	0,00	0,00	11,62	46,48	Пром. выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	162	4,5	3,75	17,62	122,23	
Итого за день		39,015	34,64	192,27	1236,90	

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный	130	6,9	16,21	2,24	182,46	№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	20	1,52	0,56	10,00	51,12	Пром. выпуск
Какао с молоком	160	1,48	1,93	7,11	51,73	№54-Битт Новосибирск 2020
Итого за завтрак	350	13,84	26,32	19,41	369,88	
2-й завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром. выпуск
Итого за 2-й завтрак	100	0,4	0,4	11,4	50,8	
Обед						
Салат "Рыжик"	40	0,83	1,5	4,7	35,62	ТТК №2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,05	2,32	6,53	56,6	№22, Москва 2016
Гуляш (свинина)	60	4,88	9,39	16,49	169,87	№260, Москва 2017
Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,09	19,33	121,29	№309, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,18	0,84	20,52	90,36	ТТК №2097
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,66	29,36	Пром. выпуск
Итого за Обед	560	11,40	17,98	74,22	503,1	
Уплотненный полдник						
Салат из белокачанной капусты с огурцом	40	0,55	2,00	1,44	25,96	ТТК №2133
Тестели мясные с рисом (Блики)	50	4,30	6,60	17,98	150,32	№390, Пермь 2013
Запеканка овощная	110	3,32	4,76	21,78	143,24	№169, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,68	№54-Битт Новосибирск 2020
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,66	29,36	Пром. выпуск
Булочка Российская в ассортименте	50	1,01	0,75	24,13	107,31	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	450	9,84	14,55	92,44	540,07	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,3	14,42	114,38	Пром. выпуск
Печенье сахарное	110	0,73	0,46	7,43	35,75	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	5,23	4,76	21,85	151,16	
Итого за день		40,41	64,01	216,30	1602,93	

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшеничная	150	3,06	4,8	23	147,44	№173, Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Чай с молоком и сахаром	180	1,25	1,26	7,74	47,30	№54-БН, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	355	6,21	6,76	42,11	254,12	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	0,2	0	16,97	68,68	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,55	2,47	9,3	37,63	№16, Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	150	3,18	4,01	18,25	113,81	№95, Москва 2016
Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0,13	8	37,17	№123, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,18	№209, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,57	1,8	15,15	№366 Москва 2016
Пюре картофельное	110	2,1	3,28	14,87	97,4	№399, Москва 2016
Кисель из ягод	150	0	0	22,07	88,28	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Итого за Обед	560	15	15,13	80,15	549,77	
Уплотненный полдник						
Яйца вареные	30	3,81	3,45	0,21	47,13	№71, Москва 2017
Сырники из творога с повидлом	2/60/30	10,76	2,4	39,25	221,64	№321, Москва 2016
Компот из компотной смеси	160	0,56	0,24	15,44	66,18	ТК №2140
Фрукты свежие в ассортименте	95	1,00	0,2	9,80	44,20	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	455	16,25	6,53	71,18	408,49	
Ужин						
Печенье овсяное	120	1,3	2,98	14,36	88,56	Пром. выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	170	5,80	6,63	20,36	164,31	
Итого за день		43,46	35,05	210,56	1331,53	

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	24,60	189,84	ГТК №825
Батон	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-Бн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	355	17,92	8,41	43,96	323,21	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	0,4	0,4	11,4	50,8	
Обед						
Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,88	№7, Пермь 2013
Суп картофельный с фрикадельками	150	3,33	4,18	12,75	101,94	№149, Пермь 2001
Биточки рыбные с овощами запеченные	60	2,78	5,90	10,63	106,74	№275, Москва 2016
Овощи припущенные	110	1,71	3,66	13,2	92,58	№210, Москва 2004
Кисель из ягод	150	0	0	22,07	88,28	№350, Москва 2017
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
Итого за Обед	550	8,5	18,26	76,65	500,94	
Уплотненный полдник						
Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	28,2	№21, Москва 2016
Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	180	6,36	11,02	37,96	234,42	№300, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ГТК № 724
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
Мармелад	2/12	0	0	23,24	92,95	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	454	11,2	14,96	80,88	502,96	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,3	14,42	114,38	Пром. выпуск
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	5,23	4,76	21,85	151,16	
Итого за день		43,25	46,79	208,45	1529,07	

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	280,0	20,0
Итого 2-й завтрак	70	5
Итого обед	490,0	35,0
Итого уплотнённый полдник	420,63	30,05
Итого ужин	140,0	10,0
ИТОГО	1400,73	100,05

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 (ретинол/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 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.