

Согласовано:

Заведующий МБДОУ №

*В. А. Васильева*  
" 09 " августа 2024 г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

*С.А. Калининский*

" 09 " августа 2024 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)

Догоготовочные

2024 - 2025 год

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

| 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 "Бусинка"                              | 30         | 0,63             | 1,53         | 1,50          | 22,29                   | ТТК №2210     |
| 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>17,40</b>     | <b>24,92</b> | <b>69,12</b>  | <b>570,36</b>           |               |
| <b>Уплотненный полдник</b>                   |            |                  |              |               |                         |               |
| Вареники с творогом с маслом сливочным       | 150/5      | 7,75             | 6,62         | 22,10         | 178,98                  | ТТК № 825     |
| Напиток из плодов шиповника                  | 180        | 0,63             | 0,27         | 20,52         | 87,03                   | №519 П 2013   |
| 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>12,12</b>     | <b>7,69</b>  | <b>68,26</b>  | <b>390,73</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>44,01</b>     | <b>50,42</b> | <b>210,67</b> | <b>1472,48</b>          |               |

День:2

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

| 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 №2303      |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной                  | 150/10     | 1,45             | 5,83         | 7,00          | 86,27                   | №62 М 2016     |
| Биточки "По - хлыновски" п/ф МУП КП                       | 70         | 5,6              | 21,84        | 5,32          | 240,24                  | ТТК №2152/1    |
| 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>560</b> | <b>13,67</b>     | <b>36,19</b> | <b>72,86</b>  | <b>671,83</b>           |                |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                |            |                  |              |               |                         |                |
| Овощи натуральные свежие (огурец)                         | 30         | 0,30             | 0,04         | 0,61          | 4,00                    | №71 М 2017     |
| Макаронные изделия отварные с сыром                       | 150        | 7,92             | 10,13        | 32,4          | 252,45                  | 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   |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                       | <b>450</b> | <b>14,25</b>     | <b>12,65</b> | <b>94,90</b>  | <b>550,45</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>42,99</b>     | <b>63,48</b> | <b>252,16</b> | <b>1751,88</b>          |                |

День:3

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

| 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 пшеничная вязкая                         | 110        | 3,00             | 0,34         | 22,20         | 103,86                  | №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>20,18</b>     | <b>16,40</b> | <b>75,75</b>  | <b>531,32</b>           |                   |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |            |                  |              |               |                         |                   |
| Зеленый горошек консервированный (порционно)  | 30         | 0,93             | 0,06         | 1,95          | 12,06                   | №131,133 М 2017   |
| Вареники с картофелем с маслом сливочным      | 150/5      | 8,50             | 6,62         | 22,08         | 181,90                  | №126 М 2016       |
| Чай с сахаром                                 | 150        | 0,04             | 0,01         | 7,00          | 28,24                   | №54-2 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      |
| Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)         | 100        | 1,50             | 0,70         | 21,00         | 96,30                   | Пром. выпуск      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>           | <b>475</b> | <b>13,81</b>     | <b>7,79</b>  | <b>69,57</b>  | <b>403,62</b>           |                   |
| <b>Ужин</b>                                   |            |                  |              |               |                         |                   |
| Сок фруктовый в ассортименте (инд.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>51,99</b>     | <b>43,38</b> | <b>238,11</b> | <b>1550,81</b>          |                   |

День:4

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

| Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры            |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------------|
|   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                        |
| <b>Завтрак</b>  |            |                  |              |               |                         |                        |
| Пудинг из творога с соусом шоколадным                     | 130/20     | 9,41             | 10,67        | 17,37         | 203,15                  | ТТК №2054<br>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 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>11,74</b>     | <b>17,13</b> | <b>29,52</b>  | <b>319,21</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>   |            |                  |              |               |                         |                        |
| Овощи натуральные свежие (помидор)                        | 30         | 0,33             | 0,06         | 1,14          | 6,42                    | №71 М 2017             |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной             | 150/10     | 1,1              | 4,33         | 5,42          | 65,05                   | №73 М 2016             |
| Котлета "Классика" п/ф МУП КП                             | 70         | 9,41             | 12,01        | 11,34         | 191,09                  | ТТК № 2186             |
| 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>580</b> | <b>18,09</b>     | <b>21,57</b> | <b>75,64</b>  | <b>569,05</b>           |                        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                |            |                  |              |               |                         |                        |
| Каша "Янтарная"   | 150        | 6,25             | 9,48         | 27,86         | 221,76                  | ТТК № 2183             |
| 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>9,92</b>      | <b>10,42</b> | <b>60,36</b>  | <b>374,90</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>41,67</b>     | <b>50,66</b> | <b>207,52</b> | <b>1452,70</b>          |                        |

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

| 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                          | 150/14     | 4,81             | 3,6          | 10,9          | 95,24                   | №89 М 2016         |
| Рыба, тушенная в сметанном соусе                          | 60         | 4,60             | 6,90         | 2,93          | 92,22                   | № 266, М 2016      |
| Рис припущенный   | 110        | 2,71             | 3,64         | 26,91         | 151,24                  | №333 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>554</b> | <b>15,43</b>     | <b>15,20</b> | <b>63,30</b>  | <b>451,72</b>           |                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                |            |                  |              |               |                         |                    |
| Котлета "Домашняя" п/ф МУП КП                             | 70         | 8,68             | 7,84         | 8,05          | 137,48                  | ТТК № 2063         |
| Соус "Помидорка"  | 20         | 0,23             | 0,1          | 0,84          | 5,18                    | ТТК № 2277         |
| Капуста тушенная  | 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>13,88</b> | <b>63,67</b>  | <b>453,52</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>46,52</b>     | <b>42,02</b> | <b>226,43</b> | <b>1469,94</b>          |                    |

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

| 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>10,10</b>     | <b>9,28</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>                                  |            |                  |              |               |                         |                   |
| Овощи натуральные свежие (огурец)            | 30         | 0,3              | 0,04         | 0,61          | 4                       | № 71, Москва 2017 |
| Суп с рыбными консервами                     | 150        | 5,00             | 5,88         | 8,6           | 107,32                  | №87 М 2012        |
| Биточки "По - хлыновски" п/ф МУП КП          | 70         | 5,6              | 21,84        | 5,32          | 240,24                  | ТТК №2152/1       |
| 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>17,92</b>     | <b>32,86</b> | <b>65,2</b>   | <b>628,22</b>           |                   |
| <b>Уплотненный полдник</b>                   |            |                  |              |               |                         |                   |
| Зеленый горошек консервированный (порционно) | 30         | 0,93             | 0,06         | 1,95          | 12,06                   | №131,133 М 2017   |
| Омлет "Минутка"                              | 150        | 8,25             | 18,83        | 15,87         | 265,95                  | 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      |
| Булочка сладкая в ассортименте               | 50         | 4,40             | 1,40         | 25,20         | 131,00                  | Пром. выпуск      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>          | <b>450</b> | <b>16,31</b>     | <b>21,2</b>  | <b>58,24</b>  | <b>489,00</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>47,35</b>     | <b>65,62</b> | <b>205,27</b> | <b>1601,0</b>           |                   |

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

| 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 "Зайчик"  | 30         | 1,02             | 3,20         | 5,80          | 56,08                   | ТТК № 3       |
| Свекольник со сметаной                                    | 150/10     | 1,16             | 5,10         | 6,43          | 76,26                   | №34 П 2001    |
| Котлеты "Бabriки" п/ф МУП КП                              | 70         | 10,92            | 11,76        | 7,14          | 178,08                  | ТТК № 2131    |
| 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>590</b> | <b>18,32</b>     | <b>24,17</b> | <b>62,91</b>  | <b>542,45</b>           |               |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                |            |                  |              |               |                         |               |
| Овощи натуральные свежие (помидор)                        | 30         | 0,33             | 0,06         | 1,14          | 6,42                    | №71 М 2017    |
| Макаронные изделия отварные с сыром                       | 150        | 7,92             | 10,13        | 32,40         | 252,45                  | ТТК №2135     |
| Напиток из плодов шиповника                               | 150        | 0,53             | 0,23         | 17,1          | 72,59                   | №519 П 2013   |
| 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>12,52</b>     | <b>11,22</b> | <b>76,28</b>  | <b>456,18</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>49,15</b>     | <b>54,18</b> | <b>226,23</b> | <b>1589,14</b>          |               |

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

| 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          |
| 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>9,2</b>       | <b>14,13</b> | <b>47,29</b>  | <b>353,13</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 "Фасолька"  | 30         | 1,6              | 3,60         | 7,32          | 68,08                   | ТТК №2091             |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной                    | 150/10     | 1,33             | 3,25         | 10,5          | 76,57                   | №82 М 2016            |
| Котлета куриная п/ф МУП КП                                | 70         | 8,70             | 16,50        | 22,80         | 274,50                  | ТТК №2313             |
| Рис припущенный   | 110        | 2,71             | 3,64         | 26,91         | 151,24                  | №333 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>560</b> | <b>17,25</b>     | <b>27,75</b> | <b>86,59</b>  | <b>665,11</b>           |                       |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                |            |                  |              |               |                         |                       |
| Сырники из творога с соусом сладким "Клубничка"           | 2/60/20    | 8,12             | 9,57         | 36,35         | 264,01                  | ТТК №907<br>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>460</b> | <b>15,65</b>     | <b>11,88</b> | <b>102,59</b> | <b>579,88</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>44,02</b>     | <b>55,30</b> | <b>278,47</b> | <b>1787,7</b>           |                       |



День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

| 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 №2127-24н |
| 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>                                |            |                  |              |               |                         |               |
| Овощи натуральные свежие (помидор)                        | 30         | 0,33             | 0,06         | 1,14          | 6,42                    | №71 М 2017    |
| Печень говяжья по-строгановски                            | 60         | 11,24            | 6,91         | 2,68          | 117,87                  | №162, П 2001  |
| Каша гречневая вязкая                                     | 110        | 3,32             | 4,33         | 14,89         | 111,81                  | №182 М 2016   |
| 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  |
| 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>480</b> | <b>21,58</b>     | <b>13,90</b> | <b>83,95</b>  | <b>547,22</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>54,59</b>     | <b>50,65</b> | <b>224,36</b> | <b>1571,61</b>          |               |

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

| 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 морковь с сыром                         | 30         | 1,80             | 4,22         | 5             | 65,18                   | ТТК №2302     |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150/10     | 1,1              | 4,33         | 5,42          | 65,05                   | №73 М 2016    |
| Фишболы                                       | 60         | 6,45             | 3,82         | 4,14          | 76,74                   | ТТК №2314     |
| 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>16,60</b>     | <b>17,54</b> | <b>72,30</b>  | <b>513,46</b>           |               |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |            |                  |              |               |                         |               |
| Овощи натуральные свежие (огурец)             | 30         | 0,30             | 0,04         | 0,61          | 4,00                    | №71 М 2017    |
| Пельмени отварные с маслом сливочным          | 150/5      | 8,21             | 13,87        | 19,86         | 237,11                  | №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  |
| Булочка сладкая в ассортименте                | 50         | 4,40             | 1,40         | 25,20         | 131,00                  | Пром. выпуск  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>           | <b>455</b> | <b>15,84</b>     | <b>16,14</b> | <b>65,03</b>  | <b>468,74</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>43,98</b>     | <b>50,54</b> | <b>218,85</b> | <b>1506,18</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 уплотненный полдник | 420  | 30                                   |
| Итого ужин                | 140  | 10                                   |
| <b>ИТОГО</b>              | <b>1400</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   |

**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 2001 г.

Единый сборник технологических, нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2018 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва 2004 г.

3-7 н/ч.