

Согласовано:

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № _____

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

" ____ " _____ г.

" *О.А. Пронина* 2023

Основное меню приготавливаемых блюд (5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

День:1

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	180	4,41	6,21	22,14	162,09	№ 54-16к-2020,Новосибирск
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,70	№ 54-7гн,Новосибирск
Итого за Завтрак	405	10,91	11,21	45,91	328,2	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	1,6	0	25,46	108,24	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	№71 Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,56	5,67	59,76	№88,Москва 2017
Каша гречневая вязкая	130	3,96	4,33	17,78	125,93	№ 303, Москва 2017
Котлеты "Классика" п/ф МУП КП	70	8,8	10,01	13,5	179,29	ТТК № 2120-23
Соус томатный	30	0,35	1,3	2,4	22,70	№366 Москва 2016
Кисель из ягод	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№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	690	16,77	20,78	85,3	595,3	
Уплотненный полдник						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	150/30	15,81	14,13	35,76	333,45	ТТК № 2023.2162
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,9	81,83	ТТК№ 721
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
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,80	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	19,49	16,44	82,74	556,88	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	5,8	5	22,79	159,36	Пром.выпуск
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,07	0,12	7,12	33,84	Пром.выпуск
Итого за Ужин	190	6,87	5,12	29,91	193,2	
Итого за день		55,64	53,55	269,32	1781,8	

День:2

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,94	3,42	12,92	98,22	№120,Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14,Москва 2017
Сыр порциями	15	3,9	3,99	0	51,51	№15,Москва 2017
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,70	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	405	11,15	12,96	38,66	315,88	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Банан)	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	50	0,6	2,35	3,85	38,95	Пром.выпуск
Свекольник со сметаной	180	1,62	5,4	7,65	85,68	№34,Пермь 2001
Пудинг рыбный "Загадка"	80	14,75	8,63	13,57	190,95	ТТК № 2184-23
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,88	№339, Москва 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,12	0,03	20,52	82,83	ТТК №2097
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	670	21,5	21,13	82,98	608,09	
Уплотненный полдник						
Салат из зеленого горошка с яйцом	60	4,08	4,47	2,08	64,87	№ 2/1, Москва 2011
Каша перловая вязкая	130	2,61	3,60	18,50	116,84	№303,Москва 2017
Котлеты, биточки, шницели	70	7,81	5,70	10,60	124,94	№268, Москва 2017
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,70	№366, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	180	0,00	0,00	16,74	66,96	№508,Пермь 2018
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	16,67	15,75	73,34	501,79	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье сахарное	10	0,7	0,5	7,4	36,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	190	6,21	5,34	16,50	138,9	
Итого за день		57,5	56,5	233,0	1670,9	

День:3

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	180	5,22	6,21	30,87	200,25	№54-1к,Новосибирск 2020.
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,10	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	405	10,92	10,41	53,34	350,73	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	1,6	0	25,46	108,24	
Обед						
Салат "Мозайка"	50	0,75	9,2	3,26	98,84	ТТК № 552
Суп картофельный с клецками	180	1,8	3,33	13,5	91,17	№ 108, 109, Москва 2017
Капуста тушеная с мясом	180	9,14	19,44	12,42	261,2	ТТК № 2127
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,37	74,43	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Итого за Обед	650	14,14	32,92	69,57	631,1	
Уплотненный полдник						
Салат из свеклы	50	0,66	3	4,08	46,0	№ 52, Москва 2017
Плов из птицы	180	8,82	11,02	37,95	286,3	№ 321, Москва 2016
Чай без сахара	180	0,36	0	0	1,44	№54-7 хн Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	Пром.выпуск
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	540	12,61	14,72	67,92	454,6	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	200	6,52	7,68	23,43	188,92	
Итого за день		45,79	65,73	239,72	1733,61	

День:4

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша вязкая молочная овсяная	180	7,1	11,2	32,3	258,4	№173, Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Сыр порциями	15	3,9	3,99	0	51,51	№15, Москва 2017
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,7	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	405	14,31	20,74	58,04	476,06	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Апельсин)	100	1,0	0,2	9,6	44,2	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	1,0	0,2	9,6	44,2	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,43	44,16	№46, Москва 2016
Суп с рыбными консервами	180	6,21	6,03	10,32	120,39	№95, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	70	7,81	5,70	10,60	124,94	№268, Москва 2017
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,70	№366, Москва 2016
Макароны отварные	130	4,78	3,66	22,85	143,46	№309, Москва 2017
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	№54-7 хн Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
Итого за Обед	700	22,92	20,43	94,54	653,71	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	№71 Москва 2017
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	180	18,76	8,18	33,84	284,02	№392, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,21	0,95	22,80	100,6	№ 54-2гн/2020, Новосибирск 2020
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	0,95	26,49	118,71	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	20,87	10,78	101,73	587,42	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	5,8	5	22,79	159,36	Пром. выпуск
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром. выпуск
Итого за Ужин	190	6,53	5,46	30,22	196,1	
Итого за день		65,63	57,61	294,13	1957,53	

День:5

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из ячневой крупы	180	6,26	9,4	33,6	244,04	№182,Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,9	81,83	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	405	9,68	11,45	60,87	385,25	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	1,6	0	25,46	108,24	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	№ 71, Москва 2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,29	3,53	7,83	68,25	№82,Москва 2016
Котлета "Петушок"	70	11,34	6,3	6,1	126,46	ТТК № 490
Пюре гороховое	130	11,22	3,24	28,9	189,64	№ 107, Пермь 2001
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,37	74,43	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
Итого за Обед	670	27,38	14,05	85,66	578,61	
Уплотненный полдник						
Салат "Карусель"	50	1,26	2,51	4,9	47,23	ТТК № 562
Запеканка картофельная с фаршем с маслом сливочным	180	8,22	12,37	26,04	248,37	№308,Москва 2016
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,7	ТТК № 721
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром. выпуск
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	12,83	16,7	66,31	466,86	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром. выпуск
Итого за Ужин	200	6,52	7,68	23,43	188,92	
Итого за день		58,01	49,88	261,73	1727,88	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,94	3,42	12,92	98,22	№120, Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром. выпуск
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,10	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	405	9,64	7,62	35,39	248,7	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Банан)	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	60	2,8	5,7	4,3	79,7	№32, Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,56	5,67	59,76	№88, Москва 2017
Тефтели тушеные рыбные	80	2	1,14	19,2	95,06	№ 277, Москва 2017
Соус молочный	20	0	2	2	26,0	№ 328, Москва 2017
Картофель отварной	130	2,5	3,74	19,9	123,3	№310, Москва 2017
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	180	0	0	16,74	66,96	№508, Пермь 2018
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
Итого за Обед	710	11,11	16,80	92,32	564,9	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	№ 71, Москва 2017
Вареники "Колдуны"	180	14,7	11,39	25,14	261,87	ТТК №2177
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	№54-7хн Новосибирск 2020
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	0,95	26,49	118,71	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	17,01	12,88	88,83	539,28	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	5,8	5	22,79	159,36	Пром. выпуск
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром. выпуск
Итого за Ужин	190	6,53	5,46	30,22	196,14	
Итого за день		46,29	44,11	268,27	1655,2	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	150/30	15,81	14,13	35,76	333,45	ТТК № 2023,2162
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,82	54-6 гр. Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	405	18,11	14,93	47,21	395,65	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	1,6	0	25,46	108,24	
Обед						
Салат "Зайчик"	50	1,67	5,33	9,58	92,97	ТТК №3-07
Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,84	1,98	11,29	70,34	№112,Москва 2017
Рагу из свинины	180	12	30,9	17,7	396,9	№ 263, москва 2017
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,37	74,43	№303,Москва 2017
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	650	18,69	39,14	80,45	748,82	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	180	14,3	29,8	3,1	337,4	№210, Москва 2017
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	№ 54-2, 2020,Новосибирск
Фрукты свежие (Банан)	100	2	1,35	21,51	106,19	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	25	0,15	0,3	8,35	36,7	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	525	18,2	31,6	49,0	553,5	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	200	6,52	7,68	23,43	188,92	
Итого за день		63,1	93,36	225,59	1995,12	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Улыбка"	180	6,6	8,2	36,3	245,4	ТТК № 204-15
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром. выпуск
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Сыр порциями	15	3,9	3,99	0	51,51	№15, Москва 2017
Какао с молоком	180	4,14	3,87	11,16	96,03	№54-7гн, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	405	16,58	20,39	58,89	485,39	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Яблоко)	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 отварной моркови с яблоком	50	0,45	5,1	3,6	62,1	№ 41, Москва 2016
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,29	3,53	7,83	68,25	№82, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	70	7,81	5,70	10,60	124,94	№268, Москва 2017
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,70	№366, Москва 2016
Макароны отварные	130	4,78	3,66	22,85	143,46	№309, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,12	0,03	20,52	82,83	ТТК №2097
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	690	16,56	19,88	87,48	595,08	
Уплотненный полдник						
Овощи свежие натуральные (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	№ 71, Москва 2017
Тефтели мясные с рисом (ёжики)	70	9,5	15,3	11,4	221,3	№390, Пермь 2013
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,88	№339, Москва 2016
Чай без сахара	180	0,36	0	0	1,44	№54-7 хн Новосибирск 2020
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	530	14,22	20,95	70,1	525,83	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром. выпуск
Итого за Ужин	190	6,21	5,34	16,50	138,9	
Итого за день		53,97	66,96	244,37	1796,0	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшеничная	180	4,79	5,46	32,98	200,2	№173,Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	53	№54-бгн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	405	8,19	7,56	52,95	312,6	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	1,6	0	25,46	108,24	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,43	44,16	№46,Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,9	97,51	№101,Москва 2017
Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0,13	8	37,17	№123,Москва 2016
Гуляш из свинины	80	8,51	22,55	2,31	246,23	№268, Москва 2017
Каша перловая вязкая	130	2,61	3,60	18,50	116,84	№303,Москва 2017
Кисель из ягод	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№350, Москва 2017
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	660	17,22	34,48	79,48	697,12	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с повидлом	2/60/30	19,06	2,4	41,94	265,6	ТТК№907
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	№54-7 хн Новосибирск 2020
Фрукты свежие (Банан)	100	2	1,35	21,51	106,19	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Пром.выпуск
Пряник глазированный	40	1,8	1,4	22,5	109,8	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	26,62	5,55	127,97	668,31	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
Итого за Ужин	200	6,52	7,68	23,43	188,92	
Итого за день		60,15	55,27	309,29	1975,19	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,2	9,2	27,7	214,4	№ 181.Москва, 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	28	№54-3гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	405	7,4	9,9	45,77	301,78	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие (Яблоко)	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 "Степной"	50	1	2,6	4,88	46,92	№ 25, Москва 2004
Суп картофельный с фрикадельками	180	1,57	1,99	11,07	68,47	№149, Пермь 2001
Пудинг рыбный "Загадка"	80	14,75	8,63	13,57	190,95	ТТК № 2184-23
Рагу из овощей	130	2,16	13,6	10,66	173,7	№224, Москва 2004
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,37	74,43	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	680	22,66	27,75	82,06	668,63	
Уплотненный полдник						
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,6	46,66	Пром.выпуск
Плов из птицы	180	8,82	11,02	37,95	286,26	№ 321, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,9	81,83	ТТК№ 721
Хлеб ржаной	45	0,27	0,54	15,03	66,06	Пром.выпуск
Баранка (хлебобулочное изделие)	40	2,37	0,8	22,45	106,48	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	525	13,7	16,53	95,93	587,29	
Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	5,8	5	22,79	159,36	Пром.выпуск
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Итого за Ужин	190	6,53	5,46	30,22	196,14	
Итого за день		50,69	60,04	265,38	1804,64	

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи

	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, по приёмам пищи	Распределение в процентном отношении
Итого завтрак	360	20,0
Итого 2-й завтрак	90	5,0
Итого обед	634	35,2
Итого уплотнённый полдник	544	30,2
Итого ужин	182	10,1
ИТОГО	1810	100,5

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

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	3-7 лет	
	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки
белки (г/сут)	55,68	54
жиры (г/сут)	60,3	60
углеводы (г/сут)	261,08	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1812	1800
витамин С(мг/сут)	50	50
витамин В1 (мг/сут)	0,9	0,9
витамин В2 (мг/сут)	1,0	1,0
витамин D	10,0	10,0
витамин А (рет.экв/сут)	500	500
кальций (мг/сут)	900	900
фосфор (мг/сут)	800	800
магний (мг/сут)	200	200
калий (мг/сут)	600	600
йод (мг/сут)	1	1
селен (мг/сут)	0,02	0,02
фтор (мг/сут)	2	2

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием :

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва 2016 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2017 г.

Сборник рецептур блюд и 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 2001 г.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва 2004 г.