

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № _____

" ____ " _____ г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутск"

" 9 августа 2024 г.



Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятидневное)

(5 приемов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

2024 - 2025 год

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 180 | 5,80 | 11,85 | 21,75 | 216,85 | №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 | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 46,02 | №54-2гн М2022 |
| Итого за Завтрак | 415 | 10,48 | 15,32 | 45,10 | 360,20 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 200 | 6,00 | 6,19 | 11,60 | 126,07 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 6,00 | 6,19 | 11,60 | 126,07 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Бусинка" | 50 | 1,05 | 3,15 | 2,50 | 42,55 | ТТК №2210 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,93 | 2,04 | 12,34 | 75,44 | №88 М 2016 |
| Котлета куриная п/ф МУП КП | 70 | 8,70 | 16,50 | 22,80 | 274,50 | ТТК №2313 |
| Соус "Помидорка" | 30 | 0,34 | 0,15 | 1,26 | 7,75 | ТТК №2277 |
| Каша гречневая вязкая | 130 | 3,92 | 5,12 | 17,60 | 132,16 | №182 М 2016 |
| Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной | 200 | 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 |
| Итого за Обед | 700 | 18,87 | 27,79 | 75,86 | 629,03 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Вареники с творогом с маслом сливочным | 180/5 | 9,30 | 7,94 | 26,50 | 214,66 | ТТК № 825 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 96,70 | №519 П 2013 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 68,48 | Пром. выпуск |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,84 | 50,88 | Пром. выпуск |
| Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин) | 100 | 0,90 | 0,40 | 8,10 | 39,60 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 545 | 15,06 | 9,28 | 81,64 | 470,32 | |
| Ужин | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,90 | 0,62 | 20,20 | 89,98 | Пром. выпуск |
| Хлебобулочное изделие (сушка) | 20 | 2,20 | 1,48 | 15,40 | 83,72 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 220 | 3,10 | 2,10 | 35,60 | 173,70 | |
| Итого за день | | 53,51 | 60,68 | 249,80 | 1759,32 | |

День:2

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 180 | 5,73 | 5,64 | 23,55 | 167,88 | №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 | 200 | 3,00 | 2,60 | 16,00 | 99,40 | №54-4гн М 2016 |
| Итого за Завтрак | 405 | 10,69 | 8,99 | 58,07 | 355,95 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фруктовое пюре в ассортименте (инд. упаковка) | 125 | 0,50 | 0,75 | 12,30 | 57,95 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 125 | 0,50 | 0,75 | 12,30 | 57,95 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Хрустик" | 50 | 2,15 | 6,10 | 11,51 | 109,54 | ТТК №2303 |
| Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной | 180/10 | 1,22 | 7,00 | 8,30 | 101,08 | №62 М 2016 |
| Сотэ "Курочка Ряба" | 80 | 1,56 | 10,91 | 3,00 | 116,43 | ТТК № 2310 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,66 | 4,31 | 17,71 | 120,27 | №339 М 2016 |
| 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 |
| Итого за Обед | 670 | 10,72 | 29,69 | 83,38 | 643,61 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурец) | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | №71 М 2017 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 9,5 | 12,15 | 38,88 | 302,87 | ТТК №2135 |
| Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,3 | 57,20 | ТТК № 2345 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,84 | 50,88 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 68,48 | Пром. выпуск |
| Кондитерское изделие (приник глазированный) | 40 | 2,40 | 1,90 | 30,00 | 146,70 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 530 | 16,46 | 14,74 | 108,27 | 631,58 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,94 | 10,07 | 106,66 | №419 М 2016 |
| Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 20 | 1,12 | 3,95 | 22,32 | 129,31 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 200 | 6,60 | 8,89 | 32,39 | 235,97 | |
| Итого за день | | 44,97 | 63,06 | 294,41 | 1925,06 | |

День:3

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная жидкая | 180 | 6,53 | 6,97 | 26,00 | 192,85 | №91 П 2001 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Ветчина порциями | 10 | 2,30 | 2,10 | 0,00 | 28,10 | №16 М 2017 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,12 | 2,70 | 14,20 | 93,58 | №414 М 2016 |
| Итого за Завтрак | 405 | 13,88 | 12,52 | 52,22 | 377,08 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 200 | 6,00 | 6,19 | 11,60 | 126,07 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 6,00 | 6,19 | 11,60 | 126,07 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром | 50 | 2,60 | 4,53 | 3,60 | 65,57 | №32 М 2016 |
| Суп картофельный на мясном бульоне с бобовыми | 180 | 3,95 | 6,4 | 11,75 | 120,40 | №87 М 2016 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,24 | 0,25 | 7,60 | 37,61 | №123 М 2016 |
| Гуляш из отварного мяса | 80 | 10,28 | 9,52 | 2,64 | 137,36 | №260 М 2017 |
| Каша пшеничная вязкая | 130 | 3,54 | 0,40 | 26,23 | 122,68 | №331 М 2016 |
| Компот из компотной смеси | 180 | 0,63 | 0,30 | 17,40 | 74,82 | ТТК №2140 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,84 | 50,88 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,70 | 34,24 | Пром. выпуск |
| Итого за Обед | 670 | 25,08 | 21,8 | 86,76 | 643,56 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Зеленый горошек консервированный (порциями) | 50 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20,10 | №131, 133 М 2017 |
| Вареники с картофелем с маслом сливочным | 180/5 | 10,20 | 7,94 | 26,50 | 218,26 | №126 М 2016 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,40 | 33,88 | №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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 555 | 16,14 | 9,15 | 76,69 | 453,66 | |
| Ужин | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 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 |
| Итого за Ужин | 220 | 2,20 | 4,40 | 40,50 | 210,40 | |
| Итого за день | | 63,30 | 54,06 | 267,77 | 1810,78 | |

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Пудинг из творога с соусом шоколадным | 150/30 | 11,29 | 12,8 | 20,84 | 243,72 | ТТК №2054 ТТК №2162 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Масло сливочное порциями | 5 | 0,04 | 5,62 | 0,06 | 50,98 | №6 М 2016 |
| Чай без сахара | 200 | 0,4 | 0,1 | 0,08 | 2,82 | №410 М 2016 |
| Итого за Завтрак | 410 | 13,66 | 19,27 | 33,00 | 360,07 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,90 | 0,62 | 20,20 | 89,98 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 0,9 | 0,6 | 20,2 | 89,98 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 10,70 | №71 М 2017 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 180/10 | 1,3 | 5,2 | 6,44 | 77,76 | №73 М 2016 |
| Котлеты рубленые | 70 | 10,66 | 9,34 | 13,99 | 182,66 | №299 М 2016 |
| Соус "Фирменный" | 30 | 0,34 | 0,10 | 1,26 | 7,30 | ТТК № 2278 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,80 | 5,16 | 23,00 | 157,64 | №335 М 2016 |
| Компот из яблок | 180 | 0,15 | 0,40 | 23,88 | 99,72 | №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 |
| Итого за Обед | 690 | 20,64 | 20,70 | 88,01 | 620,90 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Каша "Ячтарная" | 180 | 7,50 | 11,37 | 33,43 | 266,05 | ТТК № 2183 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 200 | 0,14 | 0,07 | 12,22 | 50,03 | ТТК №2097 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,84 | 50,88 | Пром. выпуск |
| 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 540 | 12,7 | 12,476 | 77,99 | 475,04 | |
| Ужин | | | | | | |
| Чай с молоком без сахара | 180 | 1,23 | 1,10 | 12,90 | 66,42 | ТТК №721 |
| Кондитерское изделие (мармелад) | 10 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 44,00 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 190 | 1,23 | 1,10 | 23,90 | 110,42 | |
| Итого за день | | 49,13 | 54,17 | 243,10 | 1656,41 | |

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеница жидкая | 180 | 5,3 | 6,4 | 26,9 | 186,40 | №96 П 2001 |
| Багет | 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 | 200 | 3,50 | 3,62 | 17,30 | 115,78 | №416 М 2016 |
| Итого за Завтрак | 415 | 10,76 | 10,77 | 62,72 | 390,85 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) | 100 | 1,50 | 0,70 | 21,00 | 96,30 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 1,50 | 0,70 | 21,00 | 96,30 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови | 50 | 0,62 | 0,5 | 5,8 | 30,18 | №42 М 2016 |
| Суп картофельный с фрикадельками (мясными или куриными) | 180/14 | 4,07 | 4,32 | 12,9 | 106,76 | №69 М 2016 |
| Рыба, тушенная в сметанном соусе | 80 | 6,10 | 9,20 | 3,91 | 122,84 | № 266, М 2016 |
| Рис припущенный | 130 | 3,20 | 4,30 | 31,80 | 178,70 | №333 М 2016 |
| Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной | 200 | 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 |
| Итого за Обед | 694 | 16,92 | 19,15 | 73,77 | 535,11 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Котлета "Домашняя" п/ф МУП КП | 70 | 8,68 | 7,84 | 8,05 | 137,48 | ТТК № 2063 |
| Соус "Помидорка" | 30 | 0,34 | 0,15 | 1,26 | 7,75 | ТТК № 2277 |
| Капуста тушеная | 130 | 2,6 | 4,82 | 1,23 | 58,70 | № 143, Москва 2016 |
| Напиток с витаминами и пребиотиками "Витощка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,30 | 57,20 | ТТК № 2345 |
| 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 |
| Булочка сладкая в ассортименте | 50 | 4,4 | 1,4 | 25,2 | 131,00 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 530 | 19,52 | 14,73 | 70,93 | 494,37 | |
| Ужин | | | | | | |
| Чай с молоком без сахара | 180 | 1,23 | 1,10 | 12,90 | 66,42 | ТТК №721 |
| Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 20 | 1,12 | 3,95 | 22,32 | 129,31 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 200 | 2,35 | 5,05 | 35,22 | 195,73 | |
| Итого за день | | 51,05 | 50,40 | 263,64 | 1712,36 | |

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная жидкая | 180 | 6,53 | 6,97 | 26,00 | 192,85 | №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 | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 46,02 | №54-2 М 2022 |
| Итого за Завтрак | 415 | 11,21 | 10,44 | 49,35 | 336,20 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,90 | 0,62 | 20,20 | 89,98 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 0,90 | 0,62 | 20,20 | 89,98 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурец) | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | №71 М 2017 |
| Суп с рыбными консервами | 180 | 6,00 | 7,05 | 10,32 | 128,73 | №87 М 2012 |
| Биточки "По - хлыновски" п/ф МУП КП | 70 | 5,6 | 21,84 | 5,32 | 240,24 | ТГК №2152/1 |
| Соус "Томидорка" | 30 | 0,34 | 0,15 | 1,26 | 7,75 | ТГК №2277 |
| Каша гречневая вязкая | 130 | 3,92 | 5,12 | 17,6 | 132,16 | №182 М 2016 |
| Компот из компотной смеси | 180 | 0,63 | 0,3 | 17,40 | 74,82 | ТГК №2140 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,84 | 50,88 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,70 | 34,24 | Пром. выпуск |
| Итого за Обед | 680 | 19,73 | 34,91 | 70,29 | 674,27 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Зеленый горошек консервированный (порциями) | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24,12 | №131,133 М 2017 |
| Омлет "Минутка" | 180 | 9,90 | 22,60 | 19,04 | 319,16 | ТГК №2255 |
| Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной | 200 | 0,10 | 0,48 | 2,02 | 12,80 | ТГК №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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 530 | 18,90 | 25,08 | 63,56 | 555,56 | |
| Ужин | | | | | | |
| Чай с молоком без сахара | 180 | 1,23 | 1,10 | 12,90 | 66,42 | ТГК №721 |
| Хлебобулочное изделие (сушка) | 20 | 2,20 | 1,48 | 15,40 | 83,72 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 200 | 3,43 | 2,58 | 28,30 | 150,14 | |
| Итого за день | | 54,17 | 73,63 | 231,70 | 1806,15 | |

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 180 | 5,73 | 5,64 | 23,55 | 167,88 | №88 П 2001 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Повидло порцнями | 10 | 0,03 | 0,00 | 6,50 | 26,12 | ТТК №2263 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 3,00 | 2,60 | 16,00 | 99,40 | №54-20 М 2016 |
| Итого за Завтрак | 415 | 10,69 | 8,99 | 58,07 | 355,95 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 200 | 6,00 | 6,19 | 11,60 | 126,07 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 6,0 | 6,2 | 11,6 | 126,07 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Зайчик" | 50 | 1,70 | 5,80 | 9,60 | 97,40 | ТТК № 3 |
| Свекольник на курином бульоне со сметаной | 180/10 | 1,38 | 5,82 | 7,56 | 88,16 | №34 П 2001 |
| Сотэ "Курочка Ряба" | 80 | 1,56 | 10,91 | 3,00 | 116,43 | ТТК № 2310 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,66 | 4,31 | 17,71 | 120,27 | №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 |
| Итого за Обед | 670 | 10,27 | 27,30 | 66,41 | 552,44 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,70 | №71 М 2017 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 9,50 | 12,15 | 38,88 | 302,87 | ТТК №2135 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,63 | 0,27 | 20,52 | 87,03 | №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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 550 | 14,42 | 13,32 | 86,94 | 525,32 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,94 | 10,07 | 106,66 | №419 М 2016 |
| Кондитерское изделие (печенье овсяное) | 20 | 1,30 | 3,78 | 20,30 | 120,42 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 200 | 6,78 | 8,72 | 30,37 | 227,08 | |
| Итого за день | | 48,16 | 64,52 | 253,39 | 1786,86 | |

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 180 | 5,3 | 6,4 | 26,9 | 186,40 | №96 П 2001 |
| Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,02 | 62,55 | Пром. выпуск |
| Ветчина порциями | 10 | 2,30 | 2,10 | 0,00 | 28,10 | №16 М 2017 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,12 | 2,70 | 14,20 | 93,58 | №414 М 2016 |
| Итого за Завтрак | 415 | 12,65 | 11,95 | 53,12 | 370,63 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,90 | 0,62 | 20,20 | 89,98 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 0,90 | 0,62 | 20,20 | 89,98 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Фасолька" | 50 | 2,6 | 7,00 | 12,2 | 122,20 | ТТК №2091 |
| Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне со сметаной | 180/10 | 1,6 | 3,9 | 12,6 | 91,90 | №82 М 2016 |
| "Плов "Детский" | 180 | 20,30 | 17,80 | 36,10 | 385,80 | ТТК №2259 |
| Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной | 200 | 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 |
| Итого за Обед | 660 | 27,43 | 29,53 | 80,26 | 696,53 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Сырники из творога с соусом сладким "Клубничка" | 2/60/30 | 8,70 | 10,25 | 38,95 | 282,85 | ТТК №907 ТТК №2307 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 200 | 0,14 | 0,07 | 12,22 | 50,03 | ТТК №2097 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 16,26 | 76,32 | 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 530 | 17,02 | 12,66 | 113,63 | 636,50 | |
| Ужин | | | | | | |
| Чай с молоком без сахара | 180 | 1,23 | 1,10 | 12,90 | 66,42 | ТТК №721 |
| Кондитерское изделие (мармелад) | 10 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 44,00 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 190 | 1,23 | 1,10 | 23,90 | 110,42 | |
| Итого за день | | 59,23 | 55,86 | 291,11 | 1904,06 | |

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,02 | 5,50 | 17,80 | 140,78 | №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 | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,86 | №54-2 М 2022 |
| Итого за Завтрак | 415 | 9,64 | 8,97 | 40,92 | 282,97 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин) | 100 | 0,90 | 0,40 | 8,10 | 39,60 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 0,90 | 0,40 | 8,10 | 39,60 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоком | 50 | 0,55 | 2,6 | 5,72 | 48,48 | №36 М 2016 |
| Суп картофельный на мясном бульоне с фрикадельками | 180/14 | 4,07 | 4,32 | 12,9 | 106,76 | №89 М 2016 |
| Капуста тушеная с мясом | 180 | 11,92 | 18,81 | 24,38 | 314,49 | 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 |
| Итого за Обед | 644 | 19,67 | 27,10 | 85,86 | 666,02 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,70 | №71 М 2017 |
| Запеканка "Гречанка" с соусом белым основным | 150/30 | 19,43 | 14,12 | 21,10 | 289,20 | ТТК №2311 |
| Напиток с витаминами и пребиотиками "Витощка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,30 | 57,20 | ТТК № 2345 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,84 | 50,88 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,40 | 68,48 | Пром. выпуск |
| Кондитерское изделие (пряник глазированный) | 40 | 2,40 | 1,90 | 30,00 | 146,70 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 530 | 26,54 | 16,76 | 91,54 | 623,16 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,94 | 10,07 | 106,66 | №419 М 2016 |
| Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 20 | 1,12 | 3,95 | 22,32 | 129,31 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 200 | 6,60 | 8,9 | 32,4 | 235,97 | |
| Итого за день | | 63,35 | 62,12 | 258,81 | 1847,72 | |

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 180 | 4,5 | 5,78 | 27,68 | 180,74 | №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 |
| Жакао с молоком | 200 | 3,50 | 3,62 | 17,30 | 115,78 | №416 М 2016 |
| Итого за Завтрак | 410 | 9,97 | 15,77 | 57,06 | 410,05 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фруктовое пюре в ассортименте (инд. упаковка) | 125 | 0,50 | 0,75 | 12,30 | 57,95 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 125 | 0,50 | 0,75 | 12,30 | 57,95 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат моркови с сыром | 50 | 3,00 | 7,04 | 8,34 | 108,72 | ТТК №2302 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 180/10 | 1,3 | 5,2 | 6,44 | 77,76 | №73 М 2016 |
| Фишболы | 80 | 8,60 | 5,09 | 5,52 | 102,28 | ТТК №2314 |
| Соус "Фирменный" | 30 | 0,34 | 0,1 | 1,26 | 7,30 | ТТК 32278 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,80 | 5,16 | 23,00 | 157,64 | №335 М 2016 |
| Компот из яблок | 180 | 0,15 | 0,40 | 23,88 | 99,72 | №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 |
| Итого за Обед | 690 | 21,03 | 23,39 | 85,98 | 638,54 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурец) | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | №71 М 2017 |
| Пельмени отварные с маслом сливочным | 180/5 | 9,80 | 16,55 | 23,70 | 282,95 | №423 М 2016 |
| Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной | 200 | 0,1 | 0,48 | 2,02 | 12,80 | ТТК №2324 |
| 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 |
| Булочка сладкая в ассортименте | 50 | 4,40 | 1,40 | 25,20 | 131,00 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 535 | 18,20 | 19,00 | 72,66 | 534,44 | |
| Ужин | | | | | | |
| Чай с молоком без сахара | 180 | 1,23 | 1,10 | 12,90 | 66,42 | ТТК №721 |
| Хлебобулочное изделие (сушка) | 20 | 2,20 | 1,48 | 15,40 | 83,72 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 200 | 3,43 | 2,58 | 28,30 | 150,14 | |
| Итого за день | | 53,13 | 61,49 | 256,30 | 1791,12 | |

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

| | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, по приёмам пищи | Распределение в процентном отношении |
|---------------------------|--|--------------------------------------|
| Итого завтрак | 360 | 20 |
| Итого 2-й завтрак | 90 | 5 |
| Итого обед | 630 | 35 |
| Итого уплотнённый полдник | 540 | 30 |
| Итого ужин | 180 | 10 |
| ИТОГО | 1800 | 100 |

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

| Показатели | Потребность в пищевых веществах | |
|------------------------------------|--|---|
| | 3-7 лет | |
| | Фактические значения по меню в среднем за день цикла | Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки |
| белки (г/сут) | 54 | 54 |
| жиры (г/сут) | 60 | 60 |
| углеводы (г/сут) | 261 | 261 |
| энергетическая ценность (ккал/сут) | 1800 | 1800 |
| витамин С(мг/сут) | 50 | 50 |
| витамин В1 (мг/сут) | 0,9 | 0,9 |
| витамин В2 (мг/сут) | 1,0 | 1,0 |
| витамин D | 10 | 10 |
| витамин А (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) | 0,1 | 0,1 |
| селен (мг/сут) | 0,02 | 0,02 |
| фтор (мг/сут) | 2 | 2 |