



Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 31

*Ольга Михайловна Т.Е.*  
2022 г.

Утверждено:

Директор МУП «Коммунальщик» г. Иркутск

*Л.А. Прошина*  
25.11.2022



Основное меню приготавливаемых блюд ( 5 приёмов пищи в уплотненном подднике)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

День:1

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	180	3,7	6,9	23,9	172,5	№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	106,7	№54-7л. Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>10,2</b>	<b>11,9</b>	<b>47,67</b>	<b>338,58</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>25,46</b>	<b>108,24</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,55	№71 Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,48	4,45	6,07	70,25	№28 Москва 2017
Картофельное пюре с морковью	130	5,68	5,85	12,05	123,57	№ 340, Москва 2016
Голубцы ленивые	70	4,8	5,2	15,4	127,6	ТТК№2086
Соус томатный	30	0,35	1,3	2,4	22,7	№368 Москва 2016
Кисель из ягод	180	0	0	25,65	102,6	№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
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>14,42</b>	<b>17,41</b>	<b>82,2</b>	<b>543,17</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат "Витаминка"	60	1,14	1,14	3,08	27,14	ТТК №2134
Плов из птицы (бройлер-цыпляток)	200	9,8	12,25	41	313,45	№321, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	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
Печенье овсяное	1/20	1,3	2,88	14,36	88,56	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>16,43</b>	<b>18,99</b>	<b>82,15</b>	<b>565,23</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	6	5,4	8,3	106,80	№418 Москва 2016
Хлебобулочное изделие (сушка)	1/10	1,07	0,12	7,12	33,84	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>7,07</b>	<b>5,52</b>	<b>15,42</b>	<b>139,64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,72</b>	<b>53,82</b>	<b>252,9</b>	<b>1694,86</b>	

День:2

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Бес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	2,84	3,42	12,92	93,8	№120 Москва 2017
Батон	35	2,66	0,98	15,92	83,14	Пром.выпуск
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Сыр порциями	10	2,6	2,66		34,34	№15, Москва 2017
Чай с молоком без сахара	180	2,19	1,94	3,63	40,74	ТТК№ 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10,33</b>	<b>12,63</b>	<b>32,53</b>	<b>285,11</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие (Банан)	100	2	1,35	21,51	106,19	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>1,35</b>	<b>21,51</b>	<b>106,19</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	38,95	Пром.выпуск
Свекольник со сметаной	180	1,62	4,5	7,65	77,58	№34, Пермь 2001
Биточки рыбные с овощами запеченные	80	4,7	7,88	15,57	152	№275, Москва 2016
Картофель отварной	130	2,5	3,74	21,66	130,3	№310, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,18	0,84	20,52	90,36	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>11,36</b>	<b>19,87</b>	<b>88,93</b>	<b>579,99</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	№576 Москва 2004
Каша пшеничная вязкая	130	3,77	5,98	20,67	151,58	№303 Москва 2004
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 "Витощка"	180	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>14,17</b>	<b>13,72</b>	<b>74,57</b>	<b>478,44</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	6	5,4	8,3	105,50	№418, Москва 2016
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>6,7</b>	<b>5,9</b>	<b>15,7</b>	<b>142,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,6</b>	<b>53,4</b>	<b>233,3</b>	<b>1592,3</b>	

День:3

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	150	8,66	19,28	2,7	218,96	№210, Москва 2017
Бутерброд сырный	45	7,1	6,02	11,4	128,18	ТТК№2160
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,1	№54-Егн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>19,6</b>	<b>32,43</b>	<b>25,26</b>	<b>471,31</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>25,46</b>	<b>108,24</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Зайчик"	50	1,67	5,33	9,58	92,97	ТТК№ 3-07
Суп картофельный с клецками	180	1,8	3,96	8,37	76,32	№113,114, Москва 2017
Котлета "Петушок"	70	11,34	6,3	6,1	126,46	ТТК№490
Рагу из овощей	130	7,76	4,38	18,56	144,7	№224, Москва 2004
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>25,02</b>	<b>20,92</b>	<b>83</b>	<b>620,36</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	65,85	№7, Пермь 2013
Пудинг из творога с соусом "Шоколадным"	130/20	15,81	14,13	35,76	333,45	ТТК№2159,2192
Чай без сахара	200	0,05	0,05	0	0,65	№411, Москва 2016
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>19,18</b>	<b>19,93</b>	<b>66,2</b>	<b>520,89</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье овсяное	1/20	1,3	2,88	14,36	88,56	Пром.выпуск
Кисломолочная продукция в ассортименте	160	7,2	5,68	22,79	171,08	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>8,5</b>	<b>8,56</b>	<b>37,15</b>	<b>259,64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>73,9</b>	<b>81,84</b>	<b>237,07</b>	<b>1980,44</b>	

День:4

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная овсяная	180	6,7	11	29,29	242,96	№182 Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>11,03</b>	<b>13,86</b>	<b>44,69</b>	<b>347,62</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие (Апельсин)	100	1,00	0,2	9,60	44,20	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>9,6</b>	<b>44,2</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,43	44,16	№46 Москва 2016
Суп с рыбными консервами	180	2,61	6,97	12,89	124,73	№95 Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	70	7,81	5,7	10,6	124,94	№268, Москва 2017
Соус томатный	30	0,35	1,3	2,4	22,7	№366, Москва 2016
Макароны отварные с овощами	130	4,07	5,98	22,97	161,98	№54-2г.Новосибирск 2020
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>18,61</b>	<b>23,69</b>	<b>97,23</b>	<b>676,57</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	№71 Москва 2017
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	180	16,76	8,18	31,84	268,02	№392, Москва 2017
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	№ 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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>18,86</b>	<b>9,83</b>	<b>83,33</b>	<b>497,23</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	6	5,4	8,3	105,80	№419, Москва 2016
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>6,73</b>	<b>5,86</b>	<b>15,73</b>	<b>142,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>56,23</b>	<b>53,44</b>	<b>250,58</b>	<b>1708,2</b>	

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,28	9,11	27,72	213,99	№181, Москва 2017
Повидло	1/20	1,3	2,88	14,36	68,56	Пром. выпуск
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК № 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>10,91</b>	<b>14,85</b>	<b>57,48</b>	<b>407,21</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	106,24	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>25,46</b>	<b>108,24</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Рыжик"	50	1,04	1,88	5,87	44,56	ТТК №2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,26	3,51	7,93	68,35	№82, Москва 2016
Овощи тушеные с мясом отварным	180	7,1	10,3	29	237,1	№301, Москва 2006
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>12,58</b>	<b>16,62</b>	<b>84,58</b>	<b>538,22</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	№71 Москва 2017
Запеканка картофельная с фаршем с маслом сливочным	180	8,22	12,37	26,04	248,37	№308, Москва 2016
Чай без сахара	180	0,04	0,04	0	0,52	№664, Москва 2004
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>10,59</b>	<b>13,06</b>	<b>48,05</b>	<b>352,1</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	7,2	5,68	22,79	171,08	Пром. выпуск
Мармелад	1/12	0	0	11,62	46,48	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>192</b>	<b>7,20</b>	<b>5,68</b>	<b>34,41</b>	<b>217,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,88</b>	<b>50,21</b>	<b>249,98</b>	<b>1623,33</b>	

День:6

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	180	2,84	3,42	12,92	93,82	№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	91,1	№54-9н, Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>8,54</b>	<b>7,62</b>	<b>35,39</b>	<b>244,3</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие (Банан)	100	2	1,35	21,51	106,19	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>1,35</b>	<b>21,51</b>	<b>106,19</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	79,7	№32, Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,42	4,45	6,07	78,25	№59, Москва 2017
Рагу из свинины	180	12	30,9	17,7	396,9	№263, Москва 2017
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витощка"	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>18,83</b>	<b>41,71</b>	<b>69,32</b>	<b>727,99</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	№576, Москва 2004
Вареники "Колдуны"	180	14,7	11,39	25,14	261,87	ТТК №2177
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,21	0,94	22,8	100,5	ТТК №2057
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>16,62</b>	<b>13,82</b>	<b>88,93</b>	<b>546,58</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	180	6	5,4	8,3	105,80	№419, Москва 2016
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>6</b>	<b>5,86</b>	<b>15,73</b>	<b>139,66</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>51,99</b>	<b>70,36</b>	<b>230,88</b>	<b>1764,72</b>	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная кукурузная	180	4,92	6,12	28,52	133,84	№54-1к Новосибирск 2020
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,4	8,6	53	54-6 гр. Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>8,32</b>	<b>8,22</b>	<b>48,49</b>	<b>301,22</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	103,24	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>25,46</b>	<b>103,24</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Витаминка"	50	0,95	0,95	2,57	22,63	ТТК №2134
Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,84	2,88	11,29	78,44	№112 Москва 2017
Тефтели рыбные тушеные	80	2	1,14	19,2	95,06	№277, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	130	3,97	4,34	17,78	126,06	№303 Москва 2017
Соус молочный	20	0	2	2	26	№328, Москва 2017
Кисель из ягод	180	0	0	25,65	102,6	№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
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>11,31</b>	<b>11,97</b>	<b>103</b>	<b>554,97</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,55	№209, Москва 2017
Пудинг из творога с соусом "Шоколадным"	130/20	15,81	14,13	35,76	333,45	ТТК№2159,2162
Чай без сахара	200	0,05	0,05	0	0,65	№684, Москва 2004
Фрукты свежие (Банан)	100	2	1,35	21,51	106,19	Пром.выпуск
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>525</b>	<b>26,11</b>	<b>21,98</b>	<b>68,99</b>	<b>578,22</b>	
<b>Ужин</b>						
Мармелад	1/12	0	0	11,62	46,48	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	180	6	5,4	8,3	105,80	№419, Москва 2016
<b>Итого за Ужин</b>	<b>192</b>	<b>6</b>	<b>5,4</b>	<b>19,92</b>	<b>152,28</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>53,34</b>	<b>47,57</b>	<b>265,86</b>	<b>1704,93</b>	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	150	8,66	19,28	2,7	218,96	№210, Москва 2017
Бутерброд сырный	45	7,1	6,02	11,4	128,18	ТТК№2160
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	№54-7гн, Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>20,4</b>	<b>33,23</b>	<b>26,56</b>	<b>486,91</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,4</b>	<b>50,8</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Рыжик"	50	1,04	1,88	5,87	44,56	ТТК №2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,26	3,51	7,93	68,35	№82, Москва 2015
Гуляш (свинина)	80	6,51	14,52	26,81	263,96	№260, Москва 2017
Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,66	22,85	143,46	№309, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,18	0,84	20,52	90,36	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>15,53</b>	<b>24,97</b>	<b>103,66</b>	<b>701,49</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из белокачанной капусты с огурцом	60	0,83	3	2,16	38,96	ТТК№2133
Тефтели мясные с рисом (ёжики)	70	6,3	10,1	24,2	212,9	№390, Пермь 2013
Запеканка овощная	130	3,4	5,62	31,25	189,18	№169, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	№54-7 гн 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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>12,36</b>	<b>20,15</b>	<b>117,89</b>	<b>702,35</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	7,2	5,68	22,79	171,08	Пром.выпуск
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,46	7,43	36,75	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>7,93</b>	<b>6,14</b>	<b>30,22</b>	<b>207,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>56,62</b>	<b>84,89</b>	<b>289,73</b>	<b>2149,41</b>	



День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная пшеничная	180	3,68	5,76	37,38	216,08	№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	№54-6лн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>7,08</b>	<b>7,86</b>	<b>57,35</b>	<b>328,46</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>25,46</b>	<b>108,24</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,12	46,92	№46 Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	180	3,82	4,82	19,51	136,7	№101 Москва 2017
Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0,13	8	37,17	№123, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	70	7,81	5,7	10,6	124,94	№263, Москва 2017
Соус томатный	30	0,35	1,3	2,4	22,7	№366, Москва 2016
Пюре картофельное	150	2,86	4,48	20,38	133,28	№339, Москва 2016
Кисель из ягод	180	0	0	25,65	102,6	№350, Москва 2017
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>16,7</b>	<b>19,87</b>	<b>100,68</b>	<b>648,35</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,55	№209, Москва 2017
Сырники из творога с повидлом	2/60/30	11,24	2,4	39,78	225,68	ТТК №907
Компот из компотной смеси	200	0,7	0,3	19,3	82,7	ТТК №2140
Фрукты свежие (Банан)	100	2	1,35	21,51	106,19	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>22,66</b>	<b>10,1</b>	<b>95,43</b>	<b>563,26</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье овсяное	1/20	1,3	2,88	14,36	38,56	Пром. выпуск
Молоко кипяченое	160	6	5,4	8,3	105,60	№419, Москва 2016
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>8,28</b>	<b>22,66</b>	<b>194,36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>55,34</b>	<b>46,11</b>	<b>301,58</b>	<b>1842,67</b>	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Вареники с творогом	180	12,8	5,11	36,55	243,39	ТТК №825
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,1	№54-6гн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>18,5</b>	<b>9,31</b>	<b>59,02</b>	<b>393,87</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,4</b>	<b>50,8</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	65,85	№7, Пермь 2013
Суп картофельный с фрикадельками	180	4	5,92	16,5	135,28	№149, Пермь 2001
Биточки рыбные с овощами запеченные	80	4,7	7,88	15,57	152	№275, Москва 2016
Овощи припущенные	130	2,4	5,33	15,6	119,97	№210, Москва 2004
Кисель из ягод	180	0	0	25,65	102,6	№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
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>14,2</b>	<b>24,84</b>	<b>102,38</b>	<b>689,88</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из белокачанной капусты	50	0,84	3,05	5,41	52,45	№21 Москва 2016
Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	180	8,82	11,02	37,95	255,26	№321, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	200	2,43	2,16	4,03	45,28	ТТК№ 721
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
Мармелад	2/12	0	0	23,24	92,96	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>525</b>	<b>14,64</b>	<b>16,89</b>	<b>95,14</b>	<b>551,13</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	7,2	5,68	22,79	171,08	Пром.выпуск
Печенье сахарное	1/10	0,73	0,48	7,43	36,78	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>7,93</b>	<b>6,14</b>	<b>30,22</b>	<b>207,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>55,67</b>	<b>57,58</b>	<b>298,16</b>	<b>1933,54</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	360	20
Итого 2-й завтрак	90	5
Итого обед	630	35
Итого уплотнённый полдник	540	30
Итого ужин	180	10
<b>ИТОГО</b>	<b>1800</b>	<b>100</b>

**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	10,0	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 2001г.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва 2004 г.