

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 33

*Е. В. Кудряшова*  
"22" августа 2023 г.



Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутск"

*С. А. Калининский*  
"25" августа 2023 г.



Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятидневное)

(5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 1 года до 3х лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная овсяная	150	5,48	9,17	24,01	200,49	№ 173, Москва 2017
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром. выпуск
Сыр порциями	10	2,60	2,66	0,00	34,34	№15, Москва 2017
Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	25,20	№54-3гн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>10,25</b>	<b>12,53</b>	<b>41,41</b>	<b>319,41</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте	100	1,13	0,65	11,12	54,85	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,13</b>	<b>0,65</b>	<b>11,12</b>	<b>54,85</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Зайчик"	30	1,00	3,19	5,74	55,67	ТТК № 3-07
Суп картофельный с клёцками	160	2,24	2,96	12,00	83,60	№ 108,109, Москва 2017
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,19	№ 268, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,60	15,15	№ 366, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	110	3,35	3,66	15,04	106,50	№ 303, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	160	0,11	0,74	18,24	80,06	ТТК № 2097
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>570</b>	<b>14,20</b>	<b>15,93</b>	<b>76,53</b>	<b>506,29</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№ 71, Москва 2017
Вареники с картофелем	150	16,60	4,25	24,56	202,89	№ 395, Москва 2017
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,70	ТТК № 721
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	3,95	22,78	130,87	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>19,47</b>	<b>9,93</b>	<b>75,58</b>	<b>469,57</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,11	3,75	6,15	74,79	№ 419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	1,44	2,03	11,89	71,59	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,55</b>	<b>5,78</b>	<b>18,04</b>	<b>146,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,60</b>	<b>44,82</b>	<b>222,68</b>	<b>1496,50</b>	

День:2

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	7,90	6,00	13,25	138,60	ТТК № 2023, 2162
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	7,99	73,99	№ 54-9гн,Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>13,22</b>	<b>9,85</b>	<b>32,61</b>	<b>271,97</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,50	3,75	11,68	94,47	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,50</b>	<b>3,75</b>	<b>11,68</b>	<b>94,47</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Рыжик"	30	0,62	1,13	3,50	26,65	ТТК № 2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/10	1,38	4,12	7,70	73,40	№ 82, Москва 2016
Гуляш из свинины	60	6,38	16,91	1,73	184,63	№ 260, Москва 2017
Каша перловая вязкая	110	2,21	3,05	15,66	98,93	№ 303, Москва 2017
Кисель из ягод	150	0,26	0,86	22,51	98,82	№ 350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>12,55</b>	<b>26,51</b>	<b>67,44</b>	<b>558,55</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Каша "Янтарная"	150	6,25	9,48	16,23	175,24	ТТК № 2183
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,37	74,43	ТТК № 2140
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	95	1,07	0,61	10,56	52,01	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>465</b>	<b>9,65</b>	<b>10,80</b>	<b>60,50</b>	<b>377,80</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый яблочный (инд.упак.)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	Пром.выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,04	2,17	13,80	78,89	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>2,04</b>	<b>2,37</b>	<b>34,00</b>	<b>165,49</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,96</b>	<b>53,28</b>	<b>206,23</b>	<b>1468,28</b>	

День:3

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,05	2,47	7,70	61,23	№ 120, Москва 2017
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Масло порциями	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№ 14, Москва 2017
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76	№ 54-2гн, Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>4,17</b>	<b>6,80</b>	<b>24,89</b>	<b>177,44</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте	100	1,13	0,65	11,12	54,85	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,13</b>	<b>0,65</b>	<b>11,12</b>	<b>54,85</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№ 71, Москва 2017
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	160	1,4	3,5	8,5	71,1	№ 96, Москва 2017
Пудинг "Загадка"	60	11,06	6,47	10,17	143,15	ТТК № 2184-23
Картофель отварной	110	2,11	3,16	16,8	104,08	№ 310, Москва 2017
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ТТК 2140
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>17,01</b>	<b>13,83</b>	<b>66,86</b>	<b>459,95</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Икра кабачковая	40	0,5	1,88	3,08	31,16	Пром.выпуск
Тефтели мясные (ёжики)	50	6,47	9,43	5,42	132,43	№ 390, Пермь 2001
Соус томатный с овощами	30	0,44	2,10	3,80	35,86	№ 367, Москва 2016
Капуста тушеная	110	2,17	4,07	10,44	87,1	№ 143, Москва 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,19	0,86	20,52	90,58	ТТК № 2097
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>11,45</b>	<b>18,78</b>	<b>59,60</b>	<b>453,22</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,11	3,75	6,15	74,79	№ 419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	8,32	33,28	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>4,11</b>	<b>3,75</b>	<b>14,47</b>	<b>108,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>37,87</b>	<b>43,81</b>	<b>176,94</b>	<b>1253,53</b>	

День:4

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Улыбка"	150	5,48	6,8	30,2	203,92	ТТК № 204-15
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Какао с молоком	180	4,14	3,87	11,16	96,03	№ 54-7гн,Новосибирск
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>11,52</b>	<b>11,37</b>	<b>52,73</b>	<b>359,33</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,5	3,8	11,7	94,47	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>3,8</b>	<b>11,7</b>	<b>94,47</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	30	1,4	2,85	2,15	39,85	№ 32, Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,97	4,72	49,81	№ 88, Москва 2017
Рагу из свинины	150	10,00	25,75	14,75	330,75	№ 263, Москва 2017
Компот из изюма	150	0,30	0,08	13,80	57,12	№ 54-бхн,Новосибирск, 2020
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>14,45</b>	<b>32,09</b>	<b>51,76</b>	<b>553,65</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Омлет натуральный с сыром	150	17,90	29,40	2,55	346,40	№ 211, Москва 2017
Чай без сахара	180	0,36	0,00	0,00	1,44	№ 684, Москва 2004
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	95	1,07	0,61	10,56	52,01	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>465</b>	<b>21,03</b>	<b>30,45</b>	<b>29,45</b>	<b>475,97</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый яблочный (инд.упак.)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	Пром.выпуск
Хлебобулочные изделия (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>3,14</b>	<b>0,44</b>	<b>34,44</b>	<b>154,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>53,64</b>	<b>78,10</b>	<b>180,06</b>	<b>1637,70</b>	

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,35	5,17	25,72	166,81	№ 54-1к, Новосибирск 2020
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Сыр порциями	10	2,60	2,66	0,00	34,34	№15,Москва 2017
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,70	ТТК№ 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>10,22</b>	<b>9,75</b>	<b>51,4</b>	<b>334,23</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте	100	1,13	0,65	11,12	54,85	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,13</b>	<b>0,65</b>	<b>11,12</b>	<b>54,85</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Витаминка"	30	0,76	0,76	2,05	18,08	ТТК № 2134
Суп картофельный с фрикадельками	150	1,31	1,66	9,22	57,06	№ 39, Пермь 2001
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,19	№ 268, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,60	15,15	№ 366, Москва 2016
Макароны отварные	110	4,04	3,1	18,33	117,38	№ 309, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,10	0,68	17,10	74,92	ТТК № 2097
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>13,71</b>	<b>11,58</b>	<b>72,21</b>	<b>447,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,52	№ 71, Москва 2017
Плов из птицы	150	6,45	10,10	19,25	193,70	№ 321, Москва 2016
Сок фруктовый в ассортименте	180	1,44	0	22,91	97,4	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,31	93,44	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>11,56</b>	<b>11,02</b>	<b>75,59</b>	<b>447,78</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,11	3,75	6,15	74,79	№ 419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	1,44	2,03	11,89	71,59	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,55</b>	<b>5,78</b>	<b>18,04</b>	<b>146,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,17</b>	<b>38,78</b>	<b>228,36</b>	<b>1431,14</b>	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из ячневой крупы	150	3,99	4,45	27,48	165,9	№ 182, Москва 2017
Багон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром. выпуск
Масло порциями	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№ 14, Москва 2017
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	7,99	73,99	№ 54-9гн, Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>9,35</b>	<b>11,93</b>	<b>46,90</b>	<b>332,37</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте	100	1,13	0,65	11,12	54,85	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,13</b>	<b>0,65</b>	<b>11,12</b>	<b>54,85</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	№ 71, Москва 2017
Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,15	9,9	81,11	№ 102, Москва 2017
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,0	0,13	8,0	37,17	№ 123, Москва 2016
Котлеты (биточки) рыбные	60	1,50	0,86	12,23	62,66	№ 234, Москва 2017
Рис припущенный с яйцом "Цып-Цып"	110	2,07	4,07	11,33	90,2	ТТК № 2192-23а
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	17,3	71,0	№ 54-7 хн Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>10,34</b>	<b>8,71</b>	<b>76,24</b>	<b>424,71</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Винегрет овощной с зеленым горошком	30	0,34	1,54	1,71	22,06	№ 46, Москва 2016
Пельмени отварные с маслом сливочным	150	15,00	6,92	23,45	216,08	№ 392, Москва 2017
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,70	ТТК № 721
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	3,95	22,78	130,87	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>18,00</b>	<b>14,11</b>	<b>75,61</b>	<b>501,43</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,11	3,75	6,15	74,79	№ 419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,04	2,17	14,36	81,13	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	<b>5,15</b>	<b>5,92</b>	<b>20,51</b>	<b>155,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,97</b>	<b>41,32</b>	<b>230,38</b>	<b>1469,3</b>	

День:7

Неделя: вторая

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	7,90	6,00	13,25	138,60	ТТК № 2023, 2162
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,70	ТТК № 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>11,17</b>	<b>7,92</b>	<b>38,93</b>	<b>271,68</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,5	3,8	11,7	94,47	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>3,75</b>	<b>11,68</b>	<b>94,47</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Рыжик"	30	0,62	1,13	3,50	26,65	ТТК № 2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/10	1,38	4,12	7,70	73,40	№ 82, Москва 2016
Голубцы ленивые	50	2,68	3,40	9,18	78,04	№ 150, Пермь 2001
Гороховое пюре	110	9,5	2,74	24,45	160,46	№ 107, Пермь 2001
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ТТК 2140
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>16,41</b>	<b>12,06</b>	<b>75,65</b>	<b>476,78</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Маринад овощной	30	0,44	2,45	2,40	33,41	ТТК № 2
Запеканка картофельная с фаршем со сливочным маслом	150	6,39	10,30	18,56	192,50	№ 308, Москва 2016
Чай с сахаром	160	0,18	0,00	5,12	21,20	№ 54-2гн, Новосибирск 2020
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	95	1,07	0,61	10,56	52,01	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>455</b>	<b>8,20</b>	<b>13,60</b>	<b>43,32</b>	<b>328,48</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый яблочный (инд.упак.)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	Пром.выпуск
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	8,32	33,28	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>210</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>28,52</b>	<b>119,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,28</b>	<b>37,53</b>	<b>198,10</b>	<b>1291,29</b>	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой (рисовая)	150	2,2	2,68	6,4	58,52	№ 121, Москва 2017
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Сыр порциями	10	2,60	2,66	0,00	34,34	№15,Москва 2017
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76	№ 54-2гн,Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>6,88</b>	<b>6,04</b>	<b>23,53</b>	<b>176,00</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте	100	1,13	0,65	11,12	54,85	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,13</b>	<b>0,65</b>	<b>11,12</b>	<b>54,85</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№ 71, Москва 2016
Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,53	1,65	9,41	58,61	№ 112, Москва 2017
Пудинг "Загадка"	60	11,06	6,47	10,17	143,15	ТТК № 2184-23
Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,6	№339 , Москва 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,10	0,68	17,10	74,92	ТТК № 2097
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>16,84</b>	<b>12,79</b>	<b>68,57</b>	<b>456,75</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат "Витаминка"	30	0,76	0,76	2,05	18,08	ТТК № 2134
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,19	№ 268, Москва 2017
Соус белый основной	30	0,18	1,00	1,00	13,72	№ 365, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	110	3,35	3,66	15,04	106,50	№303, Москва 2017
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,00	17,30	71,00	№ 54-7 хн Новосибирск 2020
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	3,95	22,78	130,87	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>11,54</b>	<b>13,80</b>	<b>75,76</b>	<b>473,40</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,11	3,75	6,15	74,79	№ 419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	1,44	2,03	11,89	71,59	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,55</b>	<b>5,78</b>	<b>18,04</b>	<b>146,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>41,94</b>	<b>39,06</b>	<b>197,02</b>	<b>1307,4</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 пшениная	150	3,99	4,55	27,48	166,8	№ 173, Москва 2017
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром. выпуск
Какао с молоком	180	4,14	3,87	11,16	96,03	№ 54-7гн, Новосибирск
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10,03</b>	<b>9,12</b>	<b>50,01</b>	<b>322,24</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,5	3,8	11,7	94,47	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>3,75</b>	<b>11,68</b>	<b>94,47</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	30	0,36	1,4	2,30	23,24	Пром. выпуск
Свекольник со сметаной	150/10	1,65	5,66	7,24	86,5	№ 34, Пермь 2001
Жаркое по-домашнему	150	7,60	17,42	24,30	284,38	№ 259, Москва 2017
Кисель из ягод	150	0,26	0,86	22,51	98,82	№ 350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>11,57</b>	<b>25,78</b>	<b>72,69</b>	<b>569,06</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Сырники из творога с повидлом	2/60/30	9,18	2,4	41,34	223,68	ТТК№907
Чай без сахара	150	0,30	0,00	0,00	1,20	№ 684, Москва 2004
Фрукты свежие в ассортименте	95	1,07	0,61	10,56	52,01	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром. выпуск
Баранка (хлебобулочное изделие)	40	2,37	1,7	21,56	111,02	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>455</b>	<b>13,04</b>	<b>4,95</b>	<b>80,14</b>	<b>417,27</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый яблочный (инд.упак.)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,04	2,17	14,36	81,13	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>2,04</b>	<b>2,4</b>	<b>34,6</b>	<b>167,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,18</b>	<b>45,97</b>	<b>249,08</b>	<b>1570,77</b>	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	150	3,08	5,58	15,18	123,26	№ 54-16 к, Новосибирск 2020
Батон	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром. выпуск
Масло порциями	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№ 14, Москва 2017
Чай с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,7	№ 54-6гн, Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>6,37</b>	<b>11,17</b>	<b>34,35</b>	<b>263,41</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте	100	1,13	0,65	11,12	54,85	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,13</b>	<b>0,65</b>	<b>11,12</b>	<b>54,85</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	40	0,45	4	4,09	54,16	№ 9, Пермь 2001
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,97	4,72	49,81	№ 88, Москва 2017
Котлета "Нежная" п/ф МУП КП	50	9,24	2,24	5,79	80,28	ТТК № 510
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,60	15,15	№ 366, Москва 2016
Макароны отварные	110	4,04	3,1	18,33	117,38	№ 309, Москва 2017
Компот из изюма	150	0,30	0,08	13,80	57,12	№ 54-6хн, Новосибирск, 2020
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>17,01</b>	<b>13,70</b>	<b>64,67</b>	<b>450,02</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из белокочанной капусты	40	0,53	1,27	2,6	23,95	№ 21, Москва 2016
Плов из птицы	150	6,45	10,10	19,25	193,70	№ 321, Москва 2016
Напиток из свежемороженой ягоды горячий или охлажденный)	180	0,19	0,86	20,52	90,58	№508, Пермь 2018
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
Пряник глазированный	40	0,8	2,5	27,84	137,06	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>8,21</b>	<b>15,21</b>	<b>83,57</b>	<b>504,01</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,11	3,75	6,15	74,79	№ 419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	1,44	2,03	11,89	71,59	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,55</b>	<b>5,78</b>	<b>18,04</b>	<b>146,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,27</b>	<b>46,51</b>	<b>211,75</b>	<b>1418,67</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	282,81	20,20
Итого 2-й завтрак	70,70	5,05
Итого обед	490,05	35,00
Итого уплотненный полдник	420,89	30,06
Итого ужин	140,69	10,05
<b>ИТОГО</b>	<b>1405,14</b>	<b>100,37</b>

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

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 года	
	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки
белки (г/сут)	42	42
жиры (г/сут)	47	47
углеводы (г/сут)	204,4	203
энергетическая ценность (ккал/сут)	1405	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)	0,0015	0,0015
фтор (мг/сут)	1,4	1,4

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

Сборник рецептур 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.