

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 35

"29" февраля 2024 г.



Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутск"

"09" февраля 2024 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)

Договорочные

2024 год

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная манная	150	4,78	5,14	23,37	158,86	№88, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,79	12,02	62,87	Пром. выпуск
Сыр поршнями	10	2,63	2,66	0,00	34,46	№7, Москва 2016
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,00	40,41	№54-2, Москва 2022
Итого за Завтрак	365	9,40	8,60	45,39	296,60	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	1,50	0,50	21,00	94,50	
Обед						
Салат из свеклы с сыром	30	1,60	2,70	2,20	39,50	№32, Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	150	3,30	3,20	9,80	81,20	№87, Москва 2016
Коллеты "Бабрики" п/ф МУП КП	70	6,62	20,10	21,40	292,98	ТТК №2131
Сусе томатный	20	0,23	0,90	1,60	15,42	№366, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	110	3,32	3,45	14,90	103,93	№182, Москва 2016
Напиток из плодов шиповника	150	0,00	0,00	11,92	47,68	№256, Пермь 2001
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	570	17,91	30,75	79,36	665,83	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,35	0,06	1,15	6,54	№71, Москва 2017
Смлет "Минутка"	150	8,33	12,91	8,50	183,51	ТТК №2255-23д
Компот из кураги	180	0,40	0,20	25,00	103,40	№54-2, Москва 2022
Хлеб ржаной	40	2,54	0,50	13,40	68,66	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	450	16,12	14,77	73,25	490,41	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	20,20	86,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром. выпуск
Итого за Ужин	220	2,20	3,10	40,50	198,70	
Итого за день		47,13	57,72	259,50	1746,04	

День:2

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	130/20	9,4	6,75	21,45	184,15	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, Москва 2016
Какао с молоком	180	3,15	3,30	15,60	104,7	№416, Москва 2016
Итого за Завтрак	360	14,52	16,42	49,13	402,38	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	0,50	0,50	12,30	55,70	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,60	3,51	№71, Москва 2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/10	1,03	3,12	7,00	60,20	№62, Москва 2016
Котлеты "Пегушок" п/ф МУП КП с маслом сливочным	70/5	8,7	15,8	22,8	268,20	ТТК №490а
Макароны отварные	110	4,10	3,40	19,50	125,00	№335, Москва 2016
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,30	14,50	62,82	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	565	17,41	23,05	81,94	604,85	
Уплотненный полдник						
Икра морковная	30	0,70	1,40	3,30	28,60	№55, Москва 2016
Котлеты рыбные п/ф МУП КП	70	5,49	4,20	8,36	93,20	ТТК №2025/1
Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,2	14,92	№372, Москва 2016
Картофельное пюре	110	2,3	3,6	15	101,60	№339, Москва 2016
Компот из свежемороженой ягоды	150	0,15	0,06	13,10	53,54	№123, Москва 2007
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
Кондитерские изделия (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	20,00	106,70	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	460	14,16	12,56	78,50	483,68	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	111,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	4,60	4,10	19,40	132,90	
Итого за день		51,19	56,63	241,27	1679,51	

День:3

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	150	4,83	6,1	23,41	167,86	№84, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,46	№54-3гп, Москва 2022
Итого за Завтрак	355	6,88	6,87	45,63	271,87	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	4,35	4,80	9,52	98,68	
Обед						
Салаг "Чипполино"	30	0,41	2,83	2,82	38,39	ТГК №2211
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/10	1,35	3,30	11,00	79,1	№82, Москва 2016
Фрикадельки мясные в соусе	60	4,2	4,26	3,74	70,1	ТГК №2246-23н №373, Москва 2016
Рис припущенный	110	2,71	3,15	18,90	114,79	№333, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,016	18,5	76,144	№54-1, Москва 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	550	12,01	13,96	72,50	463,64	
Уплотненный полдник						
Свекла отварная дольками	30	0,50	0,03	2,64	12,83	№24-28, Москва 2022
Пельмени отварные с маслом сливочным	150/5	15,3	9,2	26,42	249,68	№423, Москва 2016
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,60	Пром. выпуск
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)	95	0,85	0,09	9,20	41,01	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	520	20,49	9,92	76,00	475,24	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	0,75	1,00	14,88	71,52	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	5,35	5,10	23,28	160,42	
Итого за день		49,08	40,65	226,93	1469,85	

День:4

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	150	5,44	5,9	23,33	168,18	№91, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	34,46	№7, Москва 2016
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,43	12,80	84,27	№414, Москва 2016
Итого за Завтрак	365	12,80	11,74	48,15	349,46	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре (инд.упаковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	125	0,50	0,50	12,30	55,70	
Обед						
Салат "Зайчик"	30	1,02	3,2	5,76	55,92	ГТК №3
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/10	1,78	1,9	11,2	69,02	№88, Москва 2016 ГТК №2246-23и
Жаркое по - домашнему	150	8,08	19,8	24,33	307,84	№292, Москва 2016
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	№54-5, Москва 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	532	13,84	25,42	76,74	591,10	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	№71, Москва 2017
Котлеты "Классика" ш/ф МУП КП	70	5,22	11,01	10,50	161,97	ГТК №2186
Овощи в молочном соусе	110	2,27	2,07	9,70	66,51	№350/368, Москва 2016
Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	15,90	63,60	№256, Пермь 2001
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,20	0,40	10,00	48,40	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	460	10,54	13,70	58,08	397,78	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (сушка)	20	2,20	0,30	15,40	73,10	Пром. выпуск
Итого за Ужин	220	3,10	0,50	33,60	151,30	
Итого за день		40,78	51,86	228,87	1545,3	

День:5

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,6	14,9	117,8	№44, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	Пром. выпуск
Чай без сахара	180	0,40	0,09	0,07	2,69	№10, Москва 2016
Итого за Завтрак	365	6,56	5,44	33,49	209,16	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	4,35	4,80	9,52	98,68	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,27	№71, Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,00	5,2	52,20	№73, Москва 2016
Котлеты "Домашние" п/ф МУП КП	70	8,68	5,84	5,03	107,40	ГТК №2063
Соус томатный с овощами	20	0,30	1,41	2,52	23,97	№367, Москва 2016
Макаронные отварные	110	4,10	3,38	19,50	124,82	№335, Москва 2016
Кисель из ягод	150	0,35	1,16	15,4	73,44	№350, Москва 2017 ГТК №2257-23д
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	570	17,61	15,22	65,70	470,22	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом сладким из красной смородины	2/60/20	9,98	4,69	41,06	246,37	ГТК №907; №376, Москва 2016
Компот из комбинированной смеси	150	0,52	0,22	14,5	62,06	ГТК №2140
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,4	1,1	25,2	128,30	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	455	16,60	6,63	96,77	513,15	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье свежее)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром. выпуск
Итого за Ужин	170	5,90	7,00	28,70	201,40	
Итого за день		51,02	39,09	234,18	1492,61	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	150	4,83	6,08	23,42	167,72	№84, Пермь 2001
Багон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,40	33,841	№54-2, Москва 2022
Итого за Завтрак	360	6,84	12,46	43,90	315,09	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре (инд.упаковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,7	Пром выпуск
Итого за 2-й Завтрак	125	0,50	0,50	12,30	55,70	
Обед						
Салат "Карусель"	30	0,8	1,5	3,00	28,7	ТТК №552
Свекольник со сметаной	150/10	1,16	4,1	6,43	67,26	№34, Пермь 2001
Котлеты "Петушок" п/ф МУП КП	70	8,7	15,8	22,8	268,2	ТТК №490а
Соус томатный	20	0,2	0,9	1,6	15,42	№366, Москва 2016
Рис припущенный	110	0,40	3,87	18,80	111,63	№333, Москва 2016
Компот из кураги	150	0,33	0,2	15,82	66,4	№54-2, Москва 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	580	14,46	26,77	85,99	642,73	
Уплотненный полдник						
Салат "Чипполино"	30	0,41	2,83	2,82	38,39	ТТК №2211
Омлет "Капитошка"	150	8,84	19,7	8,4	246,26	ТТК №2256-23д
Компот из свежемороженой ягоды	180	0,18	0,07	15,70	64,15	№123, Москва 2007
Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,40	68,66	Пром. выпуск
Булочка сладкая с ассортименте	50	4,4	1,1	25,2	128,3	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	450	16,47	24,20	65,52	545,76	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром выпуск
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	0,75	1,00	14,88	71,52	Пром. выпуск
Итого за Ужин	210	1,65	1,20	33,08	149,72	
Итого за день		39,92	65,13	240,79	1709,00	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	4,84	23,86	154,2	№98, пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	34,46	№7, Москва 2016
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,43	12,80	84,27	№414, Москва 2016
Итого за Завтрак	365	11,16	10,68	48,68	335,48	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	4,4	4,8	9,5	98,68	
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,34	0,03	1,05	5,83	№71, Москва 2017
Суп с рыбными консервами	150	5,00	5,04	8,60	99,76	№87, Москва 2012
Гуляш из отварного мяса	60	6,28	15,60	9,23	202,44	№260, Москва 2017
Каша перловая вязкая	110	2,20	3,05	15,67	98,93	№331, Москва 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,11	0,05	9,2	37,69	ТТК №2097-2Сн
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	540	16,77	24,17	61,29	529,77	
Уплотненный полдник						
Тефтели (ёжики) мясные п/ф МУП КП	70	6,40	7,38	8,01	124,06	ТТК №2122 23н
Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,20	15,00	№372, Москва 2016
Картофельное пюре	110	2,25	3,55	15,00	100,95	№339, Москва 2016
Напиток из плодов шиповника	150	0	0	11,92	47,68	№256, Пермь 2001
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 (мандарин)	95	1,42	0,48	20,00	90,00	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	485	13,21	12,81	73,67	462,81	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	4,60	4,10	19,40	132,90	
Итого за день		50,09	56,56	212,56	1559,64	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,42	5,33	22,41	155,29	№96, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,785	12,02	62,865	Пром. выпуск
Чай с молоком и сахаром	180	2,70	2,34	14,40	89,46	№54-4ги, Москва 2022
Итого за Завтрак	355	9,05	8,46	48,83	307,62	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (мандарины)	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	0,50	0,50	12,30	55,70	
Обед						
Свекла отварная дольками	30	0,5	0,03	2,64	12,83	№24-28, Москва 2022
Суп с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/10	1,8	1,85	11,17	68,41	№88, Москва 2016 ТТК №2246-23и
Котлеты "Домашние" п/ф МУП КП	70	8,68	5,84	8,05	119,48	ТТК №2063
Овощи в молочном соусе	110	2,27	2,07	9,70	66,51	№350/368, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,78	№54-1, Москва 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	545	16,39	10,21	69,92	437,13	
Уплотненный полдник						
Маринад овощной	30	0,32	1,84	1,80	25,04	ТТК №2-20
Котлеты рыбные п/ф МУП КП с маслом сливочным	70/5	5,49	4,20	8,36	93,20	ТТК №2025/1
Рис отварной	110	2,70	11,30	26,90	220,10	№332, Москва 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,09	0,01	9,50	38,45	№54-3ги, Москва 2022
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	485	14,32	18,69	78,46	539,33	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (сушка)	20	2,20	0,30	15,40	73,10	Пром. выпуск
Итого за Ужин	170	6,80	4,40	23,80	162,00	
Итого за день		47,06	42,26	233,31	1501,78	

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,6	14,83	117,52	№44, Пермь 2001
Багон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	Пром. выпуск
Чай без сахара	180	2,43	0,63	0,45	17,19	№410, Москва 2016
Итого за Завтрак	365	8,59	5,98	33,80	223,38	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре (индивидуальная упаковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	125	0,50	0,50	12,30	55,70	
Обед						
Салат из картофеля с соевым огурцом	30	0,42	1,6	2,6	26,48	№23, Москва 2016
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/10	1,03	3,11	7,00	60,11	№62, Москва 2016
Рагу из свинины	150	6,67	16,91	14,41	236,51	№263, Москва 2017
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	560	11,59	22,32	58,95	483,04	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,25	0,03	0,51	3,31	№71, Москва 2017
Фрикадельки мясные в соусе	60	4,2	4,26	3,74	70,10	ТТК №2246-23и №373, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	120	3,70	4,00	16,43	116,52	№331, Москва 2016
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	23,90	97,55	№54-32, Москва 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 Уплотненный полдник	450	11,14	8,84	62,12	372,60	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,30	78,60	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром. выпуск
Итого за Ужин	220	2,20	3,10	38,60	191,10	
Итого за день		34,02	40,7	205,8	1325,82	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	130/20	9,4	6,75	21,45	184,15	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, Москва 2016
Какао с молоком	180	3,15	3,30	15,60	104,7	№416, Москва 2016
Итого за Завтрак	360	14,52	16,42	49,13	402,38	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	4,35	4,80	9,52	98,68	
Обед						
Икра морковная	30	0,66	1,4	3,3	28,44	№55, Москва 2016
Пицци из свежей канусты с картофелем	150	1,1	2,93	5,2	51,57	№73, Москва 2016
Гейфтели "Дунтик" п/ф МУП КП	70	7,2	4	4,5	82,8	ТТК №517-19м
Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,01	1,4	7,09	№173, Москва 2016
Картофель отварной	110	2,09	3,2	16,87	104,64	№336, Москва 2016
Кисель из ягод	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№350, Москва 2017 ТТК 32257-23д
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	600	14,53	12,91	74,13	470,83	
Уплотненный полдник						
Котлеты "Классика" п/ф МУП КП	70	5,22	11,01	10,01	160,01	ТТК №2186
Соус томатный с овощами	20	0,30	1,41	2,52	23,97	№367, Москва 2016
Макаронные отварные	110	4,10	3,40	19,50	125,00	№335, Москва 2016
Компот из кураги	150	0,66	0,16	18,6	78,48	№54-2, Москва 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)	95	1,42	0,47	19,95	89,71	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	485	14,54	16,85	88,12	562,29	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	8,4	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	4,60	4,10	19,40	132,90	
Итого за день		52,54	55,08	240,30	1667,08	

	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, по приемам 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
ИТОГО	1400	100

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)	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	10,0
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