

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 43

*Анна Рашнева*  
"09" февраля 2024



Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска" С.А. Савиновский

*С.А. Савиновский*  
"09" февраля 2024



Основное меню приготавливается в блюде 2х недельное (пятидневное)

Предназначено для (уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

2024 год

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда                             | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры        |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------|
|  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                    |
| <b>Завтрак</b>                                 |            |                  |              |               |                         |                    |
| Каша жидкая молочная манная                    | 180        | 5,73             | 6,17         | 28,05         | 190,65                  | №88, Пермь 2001    |
| Батон  | 25         | 1,93             | 0,75         | 12,02         | 62,55                   | Пром. выпуск       |
| Сыр порциями                                   | 15         | 3,94             | 4,00         | 0,00          | 51,76                   | №7, Москва 2016    |
| Чай с сахаром                                  | 200        | 0,07             | 0,02         | 11,10         | 44,86                   | №54-2, Москва 2022 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>420</b> | <b>11,67</b>     | <b>10,94</b> | <b>51,17</b>  | <b>349,82</b>           |                    |
| <b>2-й Завтрак</b>                             |            |                  |              |               |                         |                    |
| Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)          | 100        | 1,50             | 0,50         | 21,00         | 94,50                   | Пром. выпуск       |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                    | <b>100</b> | <b>1,50</b>      | <b>0,50</b>  | <b>21,00</b>  | <b>94,50</b>            |                    |
| <b>Обед</b>                                    |            |                  |              |               |                         |                    |
| Салат из свеклы с сыром                        | 50         | 2,60             | 4,53         | 3,60          | 65,57                   | №32, Москва 2016   |
| Суп картофельный с бобовыми                    | 180        | 3,95             | 3,80         | 11,75         | 97,00                   | №87, Москва 2016   |
| Котлеты "Бabriки" л/ф МУП КП                   | 70         | 6,62             | 20,10        | 21,40         | 292,98                  | ТТК №2131          |
| Соус томатный                                  | 30         | 0,35             | 1,30         | 2,40          | 22,70                   | №366, Москва 2016  |
| Каша гречневая вязкая                          | 130        | 3,92             | 4,08         | 17,60         | 122,80                  | №182, Москва 2016  |
| Напиток с витаминами и пребиотиками "Витгошка" | 180        | 0,00             | 0,00         | 14,30         | 57,20                   | №508, Пермь 2018   |
| 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       |
| <b>Итого за Обед</b>                           | <b>680</b> | <b>20,28</b>     | <b>34,21</b> | <b>88,59</b>  | <b>743,37</b>           |                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>                     |            |                  |              |               |                         |                    |
| Овощи натуральные свежие (помидор)             | 60         | 0,70             | 0,12         | 2,30          | 13,08                   | №71, Москва 2017   |
| Омлет натуральный                              | 180        | 10,00            | 15,00        | 10,20         | 215,80                  | №229, Москва 2016  |
| Компот из кураги                               | 200        | 0,88             | 0,02         | 24,80         | 102,90                  | №54-2, Москва 2022 |
| Хлеб ржаной                                    | 40         | 2,64             | 0,48         | 13,40         | 68,48                   | Пром. выпуск       |
| Булочка сладкая в ассортименте                 | 50         | 4,40             | 1,10         | 25,20         | 128,30                  | Пром. выпуск       |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>            | <b>530</b> | <b>18,62</b>     | <b>16,72</b> | <b>75,90</b>  | <b>528,56</b>           |                    |
| <b>Ужин</b>                                    |            |                  |              |               |                         |                    |
| 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       |
| <b>Итого за Ужин</b>                           | <b>220</b> | <b>2,20</b>      | <b>3,10</b>  | <b>40,50</b>  | <b>198,70</b>           |                    |
| <b>Итого за день</b>                           |            | <b>54,27</b>     | <b>65,47</b> | <b>277,16</b> | <b>1914,95</b>          |                    |

День:2

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда                          | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры             |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------------|
|   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                         |
| <b>Завтрак</b>                              |            |                  |              |               |                         |                         |
| Пудинг из творога с соусом шоколадным       | 150/30     | 11,29            | 8,11         | 25,74         | 221,11                  | ТТК №2054;<br>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                             | 200        | 3,50             | 3,62         | 17,30         | 115,78                  | №416, Москва 2016       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>410</b> | <b>16,76</b>     | <b>18,10</b> | <b>55,12</b>  | <b>450,42</b>           |                         |
| <b>2-й Завтрак</b>                          |            |                  |              |               |                         |                         |
| Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)     | 100        | 0,50             | 0,50         | 12,30         | 55,70                   | Пром. выпуск            |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                 | <b>100</b> | <b>0,50</b>      | <b>0,50</b>  | <b>12,30</b>  | <b>55,70</b>            |                         |
| <b>Обед</b>                                 |            |                  |              |               |                         |                         |
| Овощи натуральные свежие (огурец)           | 50         | 0,35             | 0,05         | 0,95          | 5,65                    | №71, Москва 2017        |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной    | 180/10     | 1,22             | 3,70         | 8,30          | 71,38                   | №62, Москва 2016        |
| Птица, тушенная в соусе с овощами           | 180        | 10,70            | 19,65        | 22,50         | 309,65                  | №319, Москва 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            |
| <b>Итого за Обед</b>                        | <b>640</b> | <b>15,74</b>     | <b>24,10</b> | <b>66,69</b>  | <b>546,62</b>           |                         |
| <b>Уплотненный полдник</b>                  |            |                  |              |               |                         |                         |
| Икра морковная                              | 50         | 1,10             | 2,30         | 5,43          | 46,82                   | №55, Москва 2016        |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе          | 80         | 6,14             | 4,92         | 3,91          | 84,48                   | №266, Москва 2016       |
| Рис припущенный                             | 130        | 3,2              | 3,72         | 31,8          | 173,48                  | №333, Москва 2016       |
| Компот из свежемороженой ягоды              | 180        | 0,18             | 0,07         | 15,70         | 64,15                   | №123, Москва 2007       |
| Хлеб пшеничный                              | 30         | 2,40             | 0,30         | 14,50         | 70,30                   | Пром. выпуск            |
| Хлеб ржаной                                 | 30         | 1,20             | 0,40         | 10,00         | 48,40                   | Пром. выпуск            |
| Кондитерские изделия (пряник глазированный) | 40         | 2,40             | 1,90         | 30,00         | 146,70                  | Пром. выпуск            |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>         | <b>540</b> | <b>16,62</b>     | <b>13,61</b> | <b>111,34</b> | <b>634,33</b>           |                         |
| <b>Ужин</b>                                 |            |                  |              |               |                         |                         |
| Молоко кипяченое                            | 180        | 5,48             | 4,88         | 10,07         | 106,12                  | №419, Москва 2016       |
| Кондитерские изделия (мармелад)             | 10         | 0,00             | 0,00         | 11,00         | 44,00                   | Пром. выпуск            |
| <b>Итого за Ужин</b>                        | <b>190</b> | <b>5,48</b>      | <b>4,88</b>  | <b>21,07</b>  | <b>150,12</b>           |                         |
| <b>Итого за день</b>                        |            | <b>55,10</b>     | <b>61,19</b> | <b>266,52</b> | <b>1837,19</b>          |                         |

День:3

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда                      | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры          |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------|
|   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                      |
| <b>Завтрак</b>                          |            |                  |              |               |                         |                      |
| Каша "Дружба"                           | 180        | 5,80             | 7,30         | 28,10         | 201,30                  | №84, Пермь 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, Москва 2017     |
| Чай с лимоном и сахаром                 | 200        | 0,13             | 0,02         | 11,33         | 46,02                   | №54-2гн, Москва 2022 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                 | <b>415</b> | <b>10,16</b>     | <b>10,17</b> | <b>51,45</b>  | <b>337,97</b>           |                      |
| <b>2-й Завтрак</b>                      |            |                  |              |               |                         |                      |
| Кисломолочная продукция в ассортименте  | 200        | 5,80             | 6,40         | 12,70         | 131,60                  | Пром. выпуск         |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>             | <b>200</b> | <b>5,80</b>      | <b>6,40</b>  | <b>12,70</b>  | <b>131,60</b>           |                      |
| <b>Обед</b>                             |            |                  |              |               |                         |                      |
| Салат "Чипполино"                       | 50         | 0,68             | 4,71         | 4,70          | 63,91                   | ТТК №2211            |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной  | 180/10     | 1,6              | 3,9          | 12,6          | 91,90                   | №82, Москва 2016     |
| Фрикадельки мясные в соусе              | 80         | 5,60             | 5,68         | 4,99          | 93,48                   | №305, Москва 2016    |
| Картофельное пюре                       | 130        | 2,7              | 4,2          | 17,71         | 119,44                  | №339, Москва 2016    |
| Компот из смеси сухофруктов             | 180        | 0,6              | 0,02         | 22,20         | 91,38                   | №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         |
| <b>Итого за Обед</b>                    | <b>670</b> | <b>14,02</b>     | <b>18,91</b> | <b>79,74</b>  | <b>545,23</b>           |                      |
| <b>Уплотненный полдник</b>              |            |                  |              |               |                         |                      |
| Свекла отварная дольками                | 50         | 0,8              | 0,05         | 4,4           | 21,25                   | №24-28, Москва 2022  |
| Пельмени отварные с маслом сливочным    | 180/5      | 18,30            | 16,00        | 31,70         | 344,00                  | №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)   | 100        | 0,90             | 0,10         | 9,50          | 42,50                   | Пром. выпуск         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>     | <b>575</b> | <b>23,84</b>     | <b>16,75</b> | <b>83,34</b>  | <b>579,47</b>           |                      |
| <b>Ужин</b>                             |            |                  |              |               |                         |                      |
| Молоко кипяченое                        | 180        | 5,48             | 4,88         | 10,07         | 106,12                  | №419, Москва 2016    |
| Кондитерские изделия (печенье сахарное) | 15         | 1,12             | 1,50         | 22,32         | 107,26                  | Пром. выпуск         |
| <b>Итого за Ужин</b>                    | <b>195</b> | <b>6,60</b>      | <b>6,38</b>  | <b>32,39</b>  | <b>213,38</b>           |                      |
| <b>Итого за день</b>                    |            | <b>60,42</b>     | <b>58,61</b> | <b>259,62</b> | <b>1807,65</b>          |                      |

День:4

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры           |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------|
|  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                       |
| <b>Завтрак</b>   |            |                  |              |               |                         |                       |
| Каша жидкая молочная кукурузная                                | 180        | 6,53             | 7,08         | 28,00         | 201,84                  | №91, Пермь 2001       |
| Батон  | 25         | 1,93             | 0,75         | 12,02         | 62,55                   | Пром. выпуск          |
| Сыр порциями   | 15         | 3,94             | 4,00         | 0,00          | 51,76                   | №7, Москва 2016       |
| Кофейный напиток с молоком                                     | 200        | 3,12             | 2,7          | 14,2          | 93,58                   | №414, Москва 2016     |
| <b>Итого за Завтрак</b>  | <b>420</b> | <b>15,52</b>     | <b>14,53</b> | <b>54,22</b>  | <b>409,73</b>           |                       |
| <b>2-й Завтрак</b>   |            |                  |              |               |                         |                       |
| Фруктовое пюре (инд.упаковка)                                  | 125        | 0,50             | 0,50         | 12,30         | 55,70                   | Пром. выпуск          |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                                    | <b>125</b> | <b>0,5</b>       | <b>0,5</b>   | <b>12,3</b>   | <b>55,70</b>            |                       |
| <b>Обед</b>  |            |                  |              |               |                         |                       |
| Салат "Зайчик"   | 50         | 1,7              | 5,33         | 9,6           | 93,17                   | ТТК №3                |
| Суп картофельный с макаронными изделиями мясными фрикадельками | 180/10     | 2,1              | 2,2          | 13,23         | 81,12                   | №88, Москва 2016      |
| Жаркое по - домашнему  | 180        | 9,70             | 23,70        | 29,20         | 368,9                   | №292, Москва 2016     |
| Компот из свежих яблок   | 180        | 0,14             | 0,14         | 21,50         | 87,82                   | №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          |
| <b>Итого за Обед</b>   | <b>640</b> | <b>16,48</b>     | <b>31,77</b> | <b>91,07</b>  | <b>716,13</b>           |                       |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                     |            |                  |              |               |                         |                       |
| Овощи натуральные свежие (помидор)                             | 50         | 0,55             | 0,10         | 1,90          | 10,70                   | №71, Москва 2017      |
| Котлеты "Классика" п/ф МУП КП                                  | 70         | 5,22             | 11,01        | 10,50         | 161,97                  | ТТК №2186             |
| Овощи в молочном соусе   | 150        | 3,10             | 2,83         | 13,24         | 90,83                   | №350/368, Москва 2016 |
| Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"                  | 200        | 0,00             | 0,00         | 15,90         | 63,60                   | №508, Пермь 2018      |
| Хлеб пшеничный   | 30         | 2,40             | 0,30         | 14,50         | 70,30                   | Пром. выпуск          |
| Хлеб ржаной  | 30         | 1,20             | 0,40         | 10,00         | 48,40                   | Пром. выпуск          |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                            | <b>530</b> | <b>12,47</b>     | <b>14,64</b> | <b>66,04</b>  | <b>445,80</b>           |                       |
| <b>Ужин</b>  |            |                  |              |               |                         |                       |
| Сок фруктовый в ассортименте                                   | 200        | 0,90             | 0,20         | 18,20         | 78,20                   | Пром. выпуск          |
| Кондитерские изделия (сушка)                                   | 20         | 2,2              | 0,3          | 15,4          | 73,10                   | Пром. выпуск          |
| <b>Итого за Ужин</b>   | <b>220</b> | <b>3,10</b>      | <b>0,50</b>  | <b>33,60</b>  | <b>151,3</b>            |                       |
| <b>Итого за день</b>   |            | <b>48,07</b>     | <b>61,94</b> | <b>257,23</b> | <b>1778,66</b>          |                       |

День:5

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда                                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры       |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------|
|  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                   |
| <b>Завтрак</b>   |            |                  |              |               |                         |                   |
| Суп молочный с макаронными изделиями                     | 180        | 5,02             | 5,5          | 17,8          | 140,78                  | №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   | 200        | 0,40             | 0,10         | 0,08          | 2,82                    | №410, Москва 2016 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                  | <b>415</b> | <b>7,35</b>      | <b>6,35</b>  | <b>36,40</b>  | <b>232,15</b>           |                   |
| <b>2-й Завтрак</b>                                       |            |                  |              |               |                         |                   |
| Кисломолочная продукция в ассортименте                   | 200        | 5,80             | 6,40         | 12,70         | 131,60                  | Пром. выпуск      |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                              | <b>200</b> | <b>5,80</b>      | <b>6,40</b>  | <b>12,70</b>  | <b>131,60</b>           |                   |
| <b>Обед</b>  |            |                  |              |               |                         |                   |
| Овощи натуральные свежие (огурец)                        | 50         | 0,4              | 0,05         | 0,85          | 5,45                    | №71, Москва 2017  |
| Щи из свежей капусты с картофелем                        | 180        | 1,3              | 3,51         | 6,2           | 61,59                   | №73, Москва 2016  |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые                       | 70         | 11,00            | 8,24         | 15,25         | 179,16                  | №299, Москва 2016 |
| Соус томатный с овощами                                  | 30         | 0,44             | 2,12         | 3,78          | 35,96                   | №367, Москва 2016 |
| Макароны отварные  | 130        | 4,8              | 4,00         | 23,00         | 147,20                  | №335, Москва 2016 |
| Кисель из ягод   | 180        | 0,29             | 0,97         | 25,32         | 111,17                  | №350, Москва 2017 |
| 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      |
| <b>Итого за Обед</b>                                     | <b>680</b> | <b>21,07</b>     | <b>19,29</b> | <b>91,94</b>  | <b>625,65</b>           |                   |
| <b>Уплотненный полдник</b>                               |            |                  |              |               |                         |                   |
| Сырники из творога с соусом сладким из красной смородины | 2/60/30    | 10,7             | 5,03         | 44,00         | 264,07                  | ТТК №907          |
| Компот из компотной смеси                                | 200        | 0,70             | 0,30         | 19,30         | 82,7                    | ТТК №2140         |
| Хлеб ржаной  | 30         | 1,2              | 0,4          | 10,00         | 48,4                    | Пром. выпуск      |
| Булочка сладкая в ассортименте                           | 50         | 4,40             | 1,10         | 25,20         | 128,3                   | Пром. выпуск      |
| Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)                    | 100        | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 44,4                    | Пром. выпуск      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                      | <b>530</b> | <b>17,40</b>     | <b>7,23</b>  | <b>108,30</b> | <b>567,87</b>           |                   |
| <b>Ужин</b>  |            |                  |              |               |                         |                   |
| Молоко кипяченое   | 180        | 5,48             | 4,88         | 10,07         | 106,12                  | №419, Москва 2016 |
| Кондитерские изделия (печенье овсяное)                   | 20         | 1,30             | 2,90         | 20,30         | 112,50                  | Пром. выпуск      |
| <b>Итого за Ужин</b>                                     | <b>200</b> | <b>6,78</b>      | <b>7,78</b>  | <b>30,37</b>  | <b>218,62</b>           |                   |
| <b>Итого за день</b>                                     |            | <b>58,40</b>     | <b>47,05</b> | <b>279,71</b> | <b>1775,89</b>          |                   |

День:6.

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда                      | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры        |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------|
|   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                    |
| <b>Завтрак</b>                          |            |                  |              |               |                         |                    |
| Каша "Дружба"                           | 180        | 5,80             | 7,30         | 28,10         | 201,30                  | №84, Пермь 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, Москва 2016    |
| Чай с сахаром                           | 200        | 0,05             | 0,01         | 9,32          | 37,57                   | №54-2, Москва 2022 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                 | <b>410</b> | <b>7,82</b>      | <b>13,68</b> | <b>49,50</b>  | <b>352,40</b>           |                    |
| <b>2-й Завтрак</b>                      |            |                  |              |               |                         |                    |
| Фруктовое пюре (инд.упаковка)           | 125        | 0,50             | 0,50         | 12,30         | 55,70                   | Пром. выпуск       |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>             | <b>125</b> | <b>0,50</b>      | <b>0,50</b>  | <b>12,30</b>  | <b>55,70</b>            |                    |
| <b>Обед</b>                             |            |                  |              |               |                         |                    |
| Салат "Карусель"                        | 50         | 1,3              | 2,52         | 5,00          | 47,88                   | ТТК №552           |
| Свекольник со сметаной                  | 180/10     | 1,38             | 4,82         | 7,64          | 79,46                   | №34, Пермь 2001    |
| Котлеты "Петушок" п/ф МУП КП            | 70         | 8,7              | 15,8         | 22,8          | 268,2                   | ТТК №490а          |
| Соус томатный                           | 30         | 0,35             | 1,30         | 2,40          | 22,7                    | №366, Москва 2016  |
| Рис припущенный с яйцом "Цып-Цып"       | 130        | 0,43             | 4,58         | 29,12         | 159,42                  | ТТК №2196          |
| Компот из кураги                        | 180        | 0,8              | 0,2          | 22,30         | 94,2                    | №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       |
| <b>Итого за Обед</b>                    | <b>690</b> | <b>15,80</b>     | <b>29,62</b> | <b>106,80</b> | <b>756,98</b>           |                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>              |            |                  |              |               |                         |                    |
| Салат "Чипполино"                       | 60         | 0,82             | 5,65         | 5,64          | 76,69                   | ТТК №2211          |
| Омлет с картофелем                      | 180        | 10,73            | 14,64        | 16,04         | 238,84                  | №232, Москва 2016  |
| Компот из свежемороженой ягоды          | 200        | 0,20             | 0,08         | 17,42         | 71,20                   | №123, Москва 2007  |
| Хлеб ржаной                             | 40         | 2,64             | 0,5          | 13,4          | 68,66                   | Пром. выпуск       |
| Булочка сладкая с ассортименте          | 50         | 4,40             | 1,10         | 25,20         | 128,30                  | Пром. выпуск       |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>     | <b>530</b> | <b>18,79</b>     | <b>21,97</b> | <b>77,70</b>  | <b>583,69</b>           |                    |
| <b>Ужин</b>                             |            |                  |              |               |                         |                    |
| Сок фруктовый в ассортименте            | 200        | 0,90             | 0,20         | 18,20         | 78,20                   | Пром. выпуск       |
| Кондитерские изделия (печенье сахарное) | 15         | 1,12             | 1,50         | 22,32         | 107,26                  | Пром. выпуск       |
| <b>Итого за Ужин</b>                    | <b>215</b> | <b>2,02</b>      | <b>1,70</b>  | <b>40,52</b>  | <b>185,46</b>           |                    |
| <b>Итого за день</b>                    |            | <b>44,93</b>     | <b>67,47</b> | <b>286,82</b> | <b>1934,2</b>           |                    |

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры       |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------|
|   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                   |
| <b>Завтрак</b>  |            |                  |              |               |                         |                   |
| Каша рисовая молочная жидкая                              | 180        | 4,50             | 5,81         | 28,63         | 184,81                  | №98, пермь 2001   |
| Батон   | 25         | 1,93             | 0,75         | 12,02         | 62,55                   | Пром. выпуск      |
| Сыр порциями  | 15         | 3,94             | 4,00         | 0,00          | 51,76                   | №7, Москва 2016   |
| Кофейный напиток с молоком                                | 200        | 3,12             | 2,7          | 14,2          | 93,58                   | №414, Москва 2016 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                   | <b>420</b> | <b>13,49</b>     | <b>13,26</b> | <b>54,85</b>  | <b>392,70</b>           |                   |
| <b>2-й Завтрак</b>  |            |                  |              |               |                         |                   |
| Кисломолочная продукция в ассортименте                    | 200        | 5,8              | 6,4          | 12,7          | 131,60                  | Пром. выпуск      |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                               | <b>200</b> | <b>5,8</b>       | <b>6,4</b>   | <b>12,7</b>   | <b>131,60</b>           |                   |
| <b>Обед</b>   |            |                  |              |               |                         |                   |
| Овощи натуральные свежие (помидор)                        | 50         | 0,56             | 0,05         | 1,75          | 9,69                    | №71, Москва 2017  |
| Суп с рыбными консервами                                  | 180        | 6,00             | 6,05         | 10,32         | 119,73                  | №87, Москва 2012  |
| Гуляш из отварного мяса                                   | 80         | 8,38             | 20,80        | 12,31         | 269,96                  | №260, Москва 2017 |
| Каша перловая вязкая                                      | 130        | 2,61             | 3,61         | 18,51         | 116,97                  | №331, Москва 2016 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 180        | 0,13             | 0,06         | 11,00         | 45,06                   | ТТК №2097-20н     |
| 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      |
| <b>Итого за Обед</b>                                      | <b>660</b> | <b>20,52</b>     | <b>30,97</b> | <b>71,43</b>  | <b>646,53</b>           |                   |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                |            |                  |              |               |                         |                   |
| Тефтели (ёжики) мясные                                    | 70         | 4,74             | 5,30         | 8,01          | 98,70                   | №304, Москва 2016 |
| Соус сметанный  | 30         | 0,42             | 1,50         | 1,80          | 22,38                   | №372, Москва 2016 |
| Картофельное пюре   | 130        | 2,66             | 4,2          | 17,71         | 119,28                  | №339, Москва 2016 |
| Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"             | 180        | 0,00             | 0,00         | 14,30         | 57,20                   | №508, Пермь 2018  |
| 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             | 0,50         | 21,00         | 94,50                   | Пром. выпуск      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                       | <b>550</b> | <b>12,16</b>     | <b>11,90</b> | <b>80,36</b>  | <b>477,18</b>           |                   |
| <b>Ужин</b>   |            |                  |              |               |                         |                   |
| Молоко кипяченое  | 180        | 5,48             | 4,88         | 10,07         | 106,12                  | №419, Москва 2016 |
| Кондитерские изделия (мармелад)                           | 10         | 0,00             | 0,00         | 11,00         | 44,00                   | Пром. выпуск      |
| <b>Итого за Ужин</b>                                      | <b>190</b> | <b>5,48</b>      | <b>4,88</b>  | <b>21,07</b>  | <b>150,12</b>           |                   |
| <b>Итого за день</b>                                      |            | <b>57,45</b>     | <b>67,41</b> | <b>240,41</b> | <b>1798,13</b>          |                   |

День:8

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда                                  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры             |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------------|
|   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                         |
| <b>Завтрак</b>                                      |            |                  |              |               |                         |                         |
| Каша пшенная молочная жидкая                        | 180        | 5,3              | 6,4          | 26,9          | 186,4                   | №96, Пермь 2001         |
| Батон   | 25         | 1,93             | 0,75         | 12,02         | 62,55                   | Пром. выпуск            |
| Ветчина порциями                                    | 10         | 2,30             | 2,10         | 0,00          | 28,1                    | №16, Москва 2017        |
| Чай с молоком и сахаром                             | 200        | 3,00             | 2,60         | 16,00         | 99,4                    | №54-гн-20и, Москва 2016 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                             | <b>415</b> | <b>12,53</b>     | <b>11,85</b> | <b>54,92</b>  | <b>376,45</b>           |                         |
| <b>2-й Завтрак</b>                                  |            |                  |              |               |                         |                         |
| Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)             | 100        | 0,50             | 0,50         | 12,30         | 55,70                   | Пром. выпуск            |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                         | <b>100</b> | <b>0,50</b>      | <b>0,50</b>  | <b>12,30</b>  | <b>55,70</b>            |                         |
| <b>Обед</b>   |            |                  |              |               |                         |                         |
| Свекла отварная дольками                            | 50         | 0,8              | 0,05         | 4,4           | 21,25                   | №24-28, Москва 2022     |
| Суп с макаронными изделиями и мясными фрикадельками | 180/10     | 2,1              | 2,2          | 13,23         | 81,12                   | №88, Москва 2016        |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые                  | 70         | 11,00            | 8,24         | 15,25         | 179,16                  | №299, Москва 2016       |
| Овощи в молочном соусе                              | 150        | 3,10             | 2,83         | 13,24         | 90,83                   | №350/368, Москва 2016   |
| Компот из смеси сухофруктов                         | 180        | 0,6              | 0,02         | 22,20         | 91,38                   | №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            |
| <b>Итого за Обед</b>                                | <b>680</b> | <b>20,44</b>     | <b>13,74</b> | <b>85,86</b>  | <b>548,86</b>           |                         |
| <b>Уплотненный полдник</b>                          |            |                  |              |               |                         |                         |
| Маринад овощной                                     | 60         | 0,65             | 3,67         | 3,59          | 49,99                   | ТТК №2-20               |
| Пудинг "Загадка"                                    | 180        | 11,31            | 10,20        | 24,42         | 234,72                  | ТТК №2184               |
| Чай с лимоном и сахаром                             | 200        | 0,09             | 0,01         | 9,50          | 38,45                   | №54-3гн, Москва 2022    |
| Хлеб ржаной   | 40         | 2,64             | 0,50         | 13,40         | 68,66                   | Пром. выпуск            |
| Булочка слакая в ассортименте                       | 50         | 4,40             | 1,10         | 25,20         | 128,30                  | Пром. выпуск            |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                 | <b>530</b> | <b>19,09</b>     | <b>15,48</b> | <b>76,11</b>  | <b>520,12</b>           |                         |
| <b>Ужин</b>   |            |                  |              |               |                         |                         |
| Молоко кипяченое                                    | 180        | 5,48             | 4,88         | 10,07         | 106,12                  | №419, Москва 2016       |
| Кондитерские изделия (сушка)                        | 20         | 2,2              | 0,3          | 15,4          | 73,10                   | Пром. выпуск            |
| <b>Итого за Ужин</b>                                | <b>200</b> | <b>7,68</b>      | <b>5,18</b>  | <b>25,47</b>  | <b>179,22</b>           |                         |
| <b>Итого за день</b>                                |            | <b>60,24</b>     | <b>46,75</b> | <b>254,66</b> | <b>1680,4</b>           |                         |



День:9

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры           |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------|
|  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                       |
| <b>Завтрак</b>                           |            |                  |              |               |                         |                       |
| Суп молочный с макаронными изделиями     | 180        | 5,02             | 5,5          | 17,8          | 140,78                  | №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                           | 200        | 2,7              | 0,7          | 0,5           | 19,1                    | №410, Москва 2016     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>415</b> | <b>9,68</b>      | <b>6,95</b>  | <b>36,82</b>  | <b>248,55</b>           |                       |
| <b>2-й Завтрак</b>                       |            |                  |              |               |                         |                       |
| Фруктовое пюре (инд.упаковка)            | 125        | 0,50             | 0,50         | 12,30         | 55,70                   | Пром. выпуск          |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>              | <b>125</b> | <b>0,50</b>      | <b>0,50</b>  | <b>12,30</b>  | <b>55,70</b>            |                       |
| <b>Обед</b>                              |            |                  |              |               |                         |                       |
| Салат из картофеля с соленым огурцом     | 50         | 0,70             | 2,6          | 4,30          | 43,40                   | №23, Москва 2016      |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 180/10     | 1,22             | 3,70         | 8,30          | 71,38                   | №62, Москва 2016      |
| Рагу из свинины                          | 180        | 8,01             | 20,30        | 17,30         | 283,94                  | №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          |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>640</b> | <b>13,40</b>     | <b>27,30</b> | <b>64,84</b>  | <b>558,66</b>           |                       |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |            |                  |              |               |                         |                       |
| Овощи натуральные свежие (огурец)        | 60         | 0,5              | 0,06         | 1,02          | 6,62                    | №71, Москва 2017      |
| Фрикадельки мясные в соусе               | 80         | 5,60             | 5,68         | 4,99          | 93,48                   | №305, Москва 2016     |
| Каша гречневая вязкая                    | 130        | 4,00             | 4,34         | 17,80         | 126,26                  | №331, Москва 2016     |
| Компот из свежих яблок                   | 200        | 0,15             | 0,15         | 23,88         | 97,47                   | №54-32кн, Москва 2022 |
| Хлеб пшеничный                           | 30         | 2,40             | 0,30         | 14,50         | 70,30                   | Пром. выпуск          |
| Хлеб ржаной                              | 30         | 1,20             | 0,40         | 10,00         | 48,40                   | Пром. выпуск          |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>      | <b>530</b> | <b>13,85</b>     | <b>10,93</b> | <b>72,19</b>  | <b>442,53</b>           |                       |
| <b>Ужин</b>                              |            |                  |              |               |                         |                       |
| Сок фруктовый в ассортименте             | 200        | 0,90             | 0,20         | 18,20         | 78,20                   | Пром. выпуск          |
| Кондитерские изделия (печенье овсяное)   | 20         | 1,30             | 2,90         | 20,30         | 112,50                  | Пром. выпуск          |
| <b>Итого за Ужин</b>                     | <b>220</b> | <b>2,20</b>      | <b>3,1</b>   | <b>38,5</b>   | <b>190,70</b>           |                       |
| <b>Итого за день</b>                     |            | <b>39,63</b>     | <b>48,78</b> | <b>224,65</b> | <b>1496,14</b>          |                       |

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

| Наименование блюда                     | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры             |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------------|
|  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                         |
| <b>Завтрак</b>                         |            |                  |              |               |                         |                         |
| Пудинг из творога с соусом шоколадным  | 150/30     | 11,29            | 8,11         | 25,74         | 221,11                  | ТТК №2054;<br>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                        | 200        | 3,50             | 3,62         | 17,30         | 115,78                  | №416, Москва 2016       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                | <b>410</b> | <b>16,76</b>     | <b>18,10</b> | <b>55,12</b>  | <b>450,42</b>           |                         |
| <b>2-й Завтрак</b>                     |            |                  |              |               |                         |                         |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 200        | 5,80             | 6,40         | 12,70         | 131,60                  | Пром. выпуск            |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>            | <b>200</b> | <b>5,80</b>      | <b>6,40</b>  | <b>12,70</b>  | <b>131,60</b>           |                         |
| <b>Обед</b>                            |            |                  |              |               |                         |                         |
| Икра морковная                         | 50         | 1,1              | 2,3          | 5,44          | 46,86                   | №55, Москва 2016        |
| Щи из свежей капусты с картофелем      | 180        | 1,3              | 3,51         | 6,2           | 61,59                   | №73, Москва 2016        |
| Птица, тушенная в соусе с овощами      | 180        | 10,70            | 19,65        | 22,50         | 309,65                  | №319, Москва 2016       |
| Кисель из ягод                         | 180        | 0,29             | 0,97         | 25,32         | 111,17                  | №350, Москва 2017       |
| 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            |
| <b>Итого за Обед</b>                   | <b>630</b> | <b>16,23</b>     | <b>26,83</b> | <b>77,00</b>  | <b>614,39</b>           |                         |
| <b>Уплотненный полдник</b>             |            |                  |              |               |                         |                         |
| Котлеты "Классика" п/ф МУП КП          | 70         | 5,22             | 11,01        | 10,01         | 160,01                  | ТТК №2186               |
| Соус томатный с овощами                | 30         | 0,44             | 2,12         | 3,78          | 35,96                   | №367, Москва 2016       |
| Макароны отварные                      | 130        | 4,8              | 4,00         | 23,00         | 147,20                  | №335, Москва 2016       |
| Компот из кураги                       | 180        | 0,8              | 0,2          | 22,3          | 94,20                   | №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)  | 100        | 1,5              | 0,5          | 21,00         | 94,50                   | Пром. выпуск            |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>    | <b>550</b> | <b>15,60</b>     | <b>18,23</b> | <b>97,63</b>  | <b>616,99</b>           |                         |
| <b>Ужин</b>                            |            |                  |              |               |                         |                         |
| Молоко кипяченое                       | 200        | 6,10             | 5,42         | 11,20         | 117,98                  | №419, Москва 2016       |
| Кондитерские изделия (мармелад)        | 10         | 0,00             | 0,00         | 11,00         | 44,00                   | Пром. выпуск            |
| <b>Итого за Ужин</b>                   | <b>210</b> | <b>6,10</b>      | <b>5,42</b>  | <b>22,20</b>  | <b>161,98</b>           |                         |
| <b>Итого за день</b>                   |            | <b>60,49</b>     | <b>74,98</b> | <b>264,65</b> | <b>1975,38</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 уплотненный 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   | 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   |

**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 типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций

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.