



Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

С.А.Калиновский

" " г.

Основное меню приготовляемых блюд для МБДОУ №43
 Возрастная категория: от 3-х до 7 лет с туберкулезной интоксикацией
 (с 24-ти часовым пребыванием)

2024 год

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Объемы приемов пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша ячменная молочная манная	200	7,07	6,85	31,20	214,73	№88, Пермь 2001
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Сыр порционные	25	6,56	6,66	0,00	86,18	№7, Москва 2016
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,86	№54-2, Москва 2022
Итого за Завтрак	460	16,40	14,58	59,10	433,22	
2-й Завтрак						
Биокефир ДМК	125	3,50	3,13	4,38	59,69	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	175	2,62	0,87	36,75	165,31	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	300	6,12	4,00	41,13	225,00	
Обед						
Салат из свеклы с сыром	60	3,12	5,43	5,20	82,15	№32, Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,22	13,05	107,70	№87, Москва 2016
Котлеты "Бабрики" н/ф МУП КП	70	6,62	20,10	21,40	292,98	ГТК №2131
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,70	№366, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	150	4,52	4,70	15,31	121,62	№182, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"	200	0,00	0,00	15,90	63,60	№508, Пермь 2018
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,30	76,48	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,75	85,60	Пром. выпуск
Итого за Обед	790	24,57	36,59	106,31	852,83	
Полдник						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	20,20	86,20	Пром. выпуск
Булочки сладкая в ассортименте	50	4,10	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	50	3,30	7,30	50,75	281,90	Пром. выпуск
Итого за Полдник	300	8,60	8,60	96,15	496,40	
Ужин						
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,70	0,12	2,30	13,08	№71, Москва 2017
Омлет "Минутка"	180	10,00	15,50	10,20	220,30	ГТК №2255-23д
Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	112,98	№54-2, Москва 2022
Фрукты свежие в ассортименте	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	68,48	Пром. выпуск
Итого за Ужин	605	13,78	16,12	53,66	414,84	
2-й Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	6,00	2,00	8,00	74,00	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (сушки)	10	1,10	0,15	7,70	36,55	Пром. выпуск
Итого за 2-й Ужин	190	7,10	2,15	15,70	110,55	
Итого за день		76,57	82,04	372,05	2532,84	

День:2

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога со сгущенным молоком	180/40	13,8	9,91	31,46	270,23	ТТК №2054
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Масло сливочное порциями	10	0,08	11,24	0,12	101,96	№6, Москва 2016
Какао с молоком	200	3,50	3,62	17,30	115,78	№416, Москва 2016
Итого за Завтрак	465	20,08	25,82	65,68	575,42	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	20,20	86,20	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	300	1,40	0,70	32,50	141,90	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	№71, Москва 2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,35	4,08	9,17	78,80	№62, Москва 2016
Котлеты "Петушок" п/ф МУП КН с маслом сливочным	70/5	8,70	15,80	22,80	268,20	ТТК №490а
Макароны отварные	150	4,10	3,40	19,50	125,00	№335, Москва 2016
Компот из компотной смеси	200	0,70	0,33	19,33	83,09	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,30	76,48	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,75	85,60	Пром. выпуск
Итого за Обед	735	20,15	24,51	104,99	721,15	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,10	5,42	11,20	117,98	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (пирожки с вишневыми)	50	3,00	2,37	27,50	143,33	Пром. выпуск
Творог ДМК	50	3,40	5,00	14,95	118,40	Пром. выпуск
Итого за Полдник	300	12,50	12,79	53,65	379,71	
Ужин						
Пкра морковная	60	1,32	2,76	6,51	56,16	№55, Москва 2016
Котлеты рыбные п/ф МУП КН	70	5,49	4,20	8,36	93,20	ТТК №2025 1
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,8	22,38	№372, Москва 2016
Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,71	119,44	№339, Москва 2016
Компот из свежемороженой ягоды	180	0,18	0,07	15,70	64,15	№123, Москва 2007
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,30	76,48	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,20	0,40	10,00	48,40	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром. выпуск
Итого за Ужин	680	14,19	13,97	91,08	546,81	
2-й Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	6,00	2,00	8,00	74,00	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
Итого за 2-й Ужин	190	6,00	2,00	19,00	118,00	
Итого за день		74,32	79,79	366,90	2482,99	

День:3

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Температура
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	180	5,80	7,30	28,10	201,30	№84, Пермь 2001
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Истичиа порциями	45	10,35	9,45	0,00	126,45	№16, Москва 2017
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	11,53	46,02	№54-3гп, Москва 2022
Итого за Завтрак	460	18,98	17,82	56,23	461,22	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	20,20	86,20	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	300	1,30	0,60	30,00	130,60	
Обед						
Салат "Чипполино"	60	0,82	5,65	5,64	76,69	ГТК №2211
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	1,77	4,31	13,92	101,55	№82, Москва 2016
Фрикадельки мясные в соусе	90	7,08	7,20	6,32	118,40	№305, Москва 2016
Рис припущенный	130	3,2	3,72	31,8	173,48	№333, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,02	22,20	91,38	№54-1, Москва 2022
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,30	76,48	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,75	85,60	Пром. выпуск
Итого за Обед	750	19,05	21,74	112,93	723,58	
Полдник						
Биойогурт ДМК	125	3,50	3,13	4,38	59,69	Пром. выпуск
Булочка с веткой в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
Итого за Полдник	300	8,40	4,73	41,88	243,69	
Ужин						
Свекла отварная дольками	60	1,0	0,06	5,28	25,50	№24-28, Москва 2022
Пельмени отварные с маслом сливочным	200/5	20,30	17,80	35,20	382,20	№423, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,91	81,87	ГТК №721
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,30	76,48	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,05	51,80	Пром. выпуск
Итого за Ужин	525	27,06	19,85	82,74	617,85	
2-й Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	10,07	106,12	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	20	1,50	2,00	29,80	143,20	Пром. выпуск
Итого за 2-й Ужин	200	6,98	6,88	39,87	249,32	
Итого за день		81,77	71,62	363,65	2426,26	

День:4

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	200	7,2	7,86	31,11	223,98	№91, Пермь 2001
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Сыр порциями	25	6,56	6,70	0,00	86,54	№7, Москва 2016
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,7	14,2	93,58	№414, Москва 2016
Итого за Завтрак	460	19,58	18,31	62,11	491,55	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром. выпуск
Фруктовое пюре (издупаковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	325	1,4	0,7	30,5	133,90	
Обед						
Салат "Зайчик"	60	2,04	6,4	11,52	111,84	ТТК №3
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	200/10	2,32	2,43	14,62	89,63	№88, Москва 2016; ТТК №2246-23и
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	30	2,28	0,24	16,30	76,48	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,75	85,6	Пром. выпуск
Итого за Обед	710	19,78	33,51	109,89	820,27	
Подзник						
Кисломолочный напиток в ассортименте	200	6,70	2,30	8,90	83,10	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
Творог ДМК	50	3,40	5,00	14,95	118,40	Пром. выпуск
Итого за Подзник	300	14,50	8,40	49,05	329,80	
Ужин						
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,60	0,12	2,28	12,84	№71, Москва 2017
Коллеты "Классика" из ф МУП КИ	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 "Витонка"	200	0,00	0,00	15,90	63,60	№508, Пермь 2018
Фрукты свежие в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром. выпуск
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
Итого за Ужин	690	13,18	15,26	81,12	514,54	
2-й Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	10,07	106,12	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (сушка)	10	1,10	0,15	7,70	36,55	Пром. выпуск
Итого за 2-й Ужин	190	6,58	5,03	17,77	142,7	
Итого за день		75,02	81,21	350,44	2432,73	

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	200	5,6	6,2	19,8	157,4	№44, Пермь 2001
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Повидло порциями	25	0,07	0,00	16,25	65,28	Пром. выпуск
Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82	№410, Москва 2016
Итого за Завтрак	460	8,77	7,35	52,93	312,95	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	20,20	86,2	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	66,6	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	350	1,50	0,80	34,90	152,80	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,45	№71, Москва 2017
Пицци свежей капусты с картофелем	180	1,3	3,51	6,2	61,59	№73, Москва 2016
Коллеты "Домашние" п/ф МУП КП	70	8,68	5,84	8,05	119,48	ТТК №2063
Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,78	35,96	№367, Москва 2016
Макаронные 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 ТТК №2257-23д
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,30	76,48	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,75	85,60	Пром. выпуск
Итого за Обед	720	21,49	17,33	100,25	642,93	
Полдник						
Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,82	№54-1, Москва 2022
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,3	Пром. выпуск
Биокефир ДМК	125	3,50	3,13	4,38	59,69	Пром. выпуск
Итого за Полдник	325	8,23	4,25	50,41	272,81	
Ужин						
Сырники из творога с соусом сладким из красной смородины	260,30	10,7	5,03	41,00	264,07	ТТК №907, №476, Москва 2016
Компот из компотной смеси	200	0,70	0,30	19,30	82,7	ТТК №2140
Фрукты свежие в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	66,6	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,2	0,4	10,00	48,4	Пром. выпуск
Итого за Ужин	530	13,20	6,33	88,00	461,77	
2-й Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	6,00	2,00	8,00	74	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (сушки)	10	1,10	0,15	7,70	36,55	Пром. выпуск
Итого за 2-й Ужин	190	7,10	2,15	15,70	110,55	
Итого за день		60,29	38,21	342,19	1953,81	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	200	6,44	8,11	51,22	223,63	№84, Пермь 2001
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром выпуск
Масло сливочное порциями	10	0,08	11,24	0,12	101,96	№6, Москва 2016
Ветчина порциями	25	5,75	5,25	0,00	70,25	№16, Москва 2017
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,57	№54-2, Москва 2022
Итого за Завтрак	470	15,02	25,66	87,46	520,86	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,60	Пром выпуск
Фруктовое пюре (вишневое)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром выпуск
Итого за 2-й Завтрак	325	1,50	0,70	32,50	142,30	
Обед						
Салат "Карусель"	60	1,56	3,02	6,00	57,42	ГТК №552
Свекольник со сметаной	200-10	1,52	5,32	8,44	87,72	№34, Пермь 2001
Колбасы "Педунгов" п/ф МУП КП	70	8,7	15,8	22,8	268,2	ГТК №190а
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,7	№366, Москва 2016
Рис припущенный	130	3,2	3,72	31,8	173,48	№333, Москва 2016
Компот из кураги	180	0,4	0,2	25,00	103,4	№54-2, Москва 2022
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,75	78,28	Пром выпуск
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,75	85,6	Пром выпуск
Итого за Обед	760	20,96	30,20	129,94	875,40	
Полдник						
Кисломолочный напиток в ассортименте	200	6,70	2,30	8,90	83,10	Пром выпуск
Булочки сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром выпуск
Творог ДМК	50	3,40	5,00	14,95	118,40	Пром выпуск
Итого за полдник	300	14,50	8,40	49,05	329,80	
Ужин						
Салат "Чинизелло"	60	0,82	5,65	5,64	76,69	ГТК №2211
Омлет "Капитанка"	180	10,61	23,64	10,04	295,36	ГТК №2256-23д
Компот из свежемороженой ягоды	200	0,20	0,08	17,42	71,20	№123, Москва 2007
Фрукты свежие в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром выпуск
Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,4	68,66	Пром выпуск
Итого за Ужин	630	14,87	30,47	61,20	578,51	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	10,07	106,12	№419, Москва 2016
Конфитерские изделия (сметанно-сахарное)	10	0,80	1,00	14,90	71,80	Пром выпуск
Итого за 2-й Ужин	190	6,28	5,88	24,97	177,92	
Итого за день		73,13	101,31	355,12	2624,79	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,00	6,45	31,81	205,29	№98, пермя 2001
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Сыр порционными	25	6,60	6,70	0,00	86,70	№7, Москва 2016
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,7	14,2	93,58	№414, Москва 2016
Итого за Завтрак	460	17,42	16,90	62,81	473,02	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	20,2	86,20	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	100	1,5	0,5	21,0	94,50	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	300	2,4	0,7	41,2	180,70	
Обед						
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 №2097-20п
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,30	76,48	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,75	85,60	Пром. выпуск
Итого за Обед	700	23,26	31,41	86,94	723,49	
Полдник						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	6,0	2,0	8,0	74,00	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (пирожки глазированные)	50	4,14	3,42	22,50	137,34	Пром. выпуск
Биокефир ДМК	125	3,50	3,13	4,38	59,69	Пром. выпуск
Итого за полдник	355	13,64	8,55	34,88	271,03	
Ужин						
Тефтели (бужки) мясные	70	6,40	7,38	8,01	124,06	ТТК №2122,23п
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,80	22,38	№372, Москва 2016
Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,71	119,44	№339, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиками "Витонка"	180	0,00	0,00	14,30	57,20	№508, пермя 2018
Фрукты свежие в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	66,60	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
Итого за Ужин	600	12,96	14,08	74,06	474,80	
2-й Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	10,07	106,12	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (сушка)	10	1,10	0,15	7,70	36,55	Пром. выпуск
Итого за Ужин	190	6,58	5,03	17,77	142,67	
Итого за день		76,26	76,67	317,66	2265,71	

День:8

Педагог: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеница молочная жидкая	200	5,9	7,11	29,88	207,11	№96, Пермь 2001
Биттон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром выпуск
Ветчина порциями	35	8,05	7,35	0,00	98,35	№16, Москва 2017
Чай с молоком и сахаром	200	3,00	2,60	16,00	99,4	№54-Лгн, Москва 2022
Итого за Завтрак	470	19,65	18,11	62,68	492,31	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	20,20	86,20	Пром выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром выпуск
	300	1,40	0,70	32,50	141,90	
Обед						
Снежки отварная дольками	60	1,0	0,06	5,28	25,50	№24-28, Москва 2022
Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	200/10	2,32	2,43	14,62	89,63	№88, Москва 2016
Котлеты "Домашние" п/ф МУП КП	70	8,68	5,84	8,05	119,48	ТТК №2186, ТТК №2246-23п
Овощи в молочном соусе	150	3,60	3,26	15,30	104,94	№350/368, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	№54-1, Москва 2022
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,30	76,48	Пром выпуск
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,75	85,60	Пром выпуск
Итого за Обед	735	21,54	12,45	101,30	603,41	
Полдник						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	6,00	2,00	8,00	74,00	Пром выпуск
Булочка сдобная в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром выпуск
Творог ДМК	50	3,40	5,00	14,95	118,40	Пром выпуск
Итого за Полдник	300	13,80	8,10	48,15	320,70	
Ужин						
Маринад овощной	60	0,65	3,67	3,59	49,99	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	130	3,16	25,10	31,80	365,74	№332, Москва 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,09	0,01	9,50	38,45	№54-Лгн, Москва 2022
Фрукты свежие в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром выпуск
Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,40	68,66	Пром выпуск
Итого за Ужин	655	12,63	34,08	81,35	682,64	
2-й Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	10,07	106,12	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (сушка)	10	1,1	0,15	7,7	36,55	Пром выпуск
Итого за 2-й Ужин	190	6,58	5,03	17,77	142,67	
Итого за день		75,60	78,47	343,75	2383,6	

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	200	5,6	6,11	19,77	156,47	№44, Пармь 2001
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Повидло порциями	20	0,06	0,00	13,00	52,24	Пром. выпуск
Чай без сахара	200	2,7	0,7	0,5	19,1	№410, Москва 2016
Итого за Завтрак	460	11,10	13,48	50,13	366,24	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,60	0,00	15,80	65,60	Пром. выпуск
Фруктовое пюре (инсулиновка)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	325	1,10	0,50	28,10	121,30	
Обед						
Салат из картофеля с соевым огурцом	60	0,84	3,12	5,16	52,08	№23, Москва 2016
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,35	4,09	9,17	78,89	№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	ГТК №2140
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,30	76,48	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,75	85,60	Пром. выпуск
Итого за Обед	710	16,41	28,65	82,08	651,81	
Полдник						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	6,00	2,00	8,00	74,00	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
Биокефир ДМК	125	3,50	3,13	4,38	59,69	Пром. выпуск
Итого за Полдник	355	13,90	6,23	37,58	261,99	
Уютный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,06	1,02	6,62	№71, Москва 2017
Фрикадельки мясные в соусе	90	7,10	7,20	6,32	118,48	№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	№54-42, Москва 2022
Фрукты свежие в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром. выпуск
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
Итого за Ужин	690	15,95	13,05	88,22	534,13	
2-й Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	10,70	108,64	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (сушки)	10	1,10	0,15	7,70	36,55	Пром. выпуск
Итого за 2-й Ужин	190	6,58	5,0	18,4	145,19	
Итого за день		65,04	60,71	304,51	2024,59	

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога со ступеным молоком	160,40	12,54	9,01	28,6	245,65	ТТК №2054
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Сыр порциями	25	6,56	6,66	0,00	86,18	№7, Москва 2016
Какао с молоком	200	3,50	3,62	17,30	115,78	№316, Москва 2016
Итого за Завтрак	465	18,78	19,30	62,76	499,86	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,60	0,00	15,80	65,60	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	300	1,00	0,40	25,60	110,00	
Обед						
Пюре морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,24	№55, Москва 2016
Пци из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,9	6,88	68,38	№73, Москва 2016
Тефтели "Лутик" п/ф МУП КП	70	7,2	4	4,5	82,8	ТТК №517-19м
Соус сметанный с томатом	30	0,53	0,02	2,11	10,74	№373, Москва 2016
Картофель отварной	130	2,47	3,74	19,94	123,3	№336, Москва 2016
Кнель из мяса	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№350, Москва 2017 ТТК №2257-23д
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,30	76,48	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,75	85,6	Пром. выпуск
Итого за Обед	750	18,83	15,99	98,33	612,55	
Полдник						
Чай с молоком без сахара	200	1,37	1,22	14,32	73,74	ТТК №721
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
Творог ДМК	50	3,40	5,00	14,95	118,40	Пром. выпуск
Итого за полдник	300	9,17	7,32	54,47	320,44	
Ужин						
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
Фрукты свежие в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	66,60	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
Итого за Ужин	600	14,70	18,33	91,33	589,09	
2-й Ужин						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	6,00	2,00	8,00	74,00	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (сушики)	10	1,10	0,15	7,70	36,55	Пром. выпуск
Итого за 2-й Ужин	190	7,10	2,15	15,70	99,80	
Итого за день		69,58	63,49	348,19	2242,49	

Пищевые вещества, энергии за 10 дней - факт:				Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
				Норма	Б	Ж	У
				2070,00	62,1	69	300,15
2241,52	68,86	74,08	312,25				
Для суточной потребности в пищевых веществах и энергии за 10 дней	Итого завтрак	Итого 2-й завтрак	Итого обед	Итого полдник	Итого ужин	Итого 2-й ужин	ИТОГО
	462,67	123,04	737,74	322,64	471,50	123,93	2241,52
	22,35	5,94	35,64	15,59	22,78	5,99	108,29

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

Сборник рецептур 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 Москва 2004 г.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания. Справочник. Москва 2012 г., Тутельян В.А.

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях Москва 2007г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь 2001г.