

Согласовано:

Заведующий:

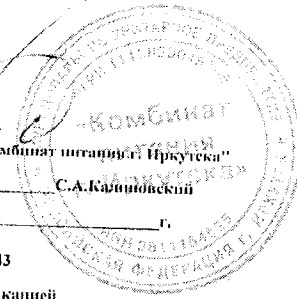
02



Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

С.А.Калиновский



меню приготовляемых блюд для МБДОУ №43  
категории: от 3-х до 7 лет с туберкулезной интоксикацией  
(с 24-ти часовым пребыванием)  
2024 - 2025 год

Неделя: первая  
Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Объемы примов пищи	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	200	6,44	13,20	24,20	241,36	№84 П 2001
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Сыр порциями	25	6,56	6,66	0,00	86,18	№7 М 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	11,33	46,02	№54-2гн М 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>15,83</b>	<b>20,93</b>	<b>52,33</b>	<b>461,01</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Биоогурт ДМК (инд.уп)	125	3,50	3,13	4,38	59,69	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	175	2,62	1,22	36,75	168,46	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>300</b>	<b>6,12</b>	<b>4,35</b>	<b>41,13</b>	<b>228,15</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Бусинка"	60	1,30	3,80	3,00	51,40	ТТК №2210
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,30	13,71	84,10	№88 М 2016
Котлета куриная п/ф МУП КП	70	8,70	16,50	22,80	274,50	ТТК №2311
Соус "Помидорка"	30	0,34	0,15	1,26	7,75	ТТК №2277
Каша гречневая вязкая	150	4,52	4,70	15,31	121,62	№182 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	1,00	0,50	2,02	16,58	ТТК №2174
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>23,58</b>	<b>28,79</b>	<b>91,15</b>	<b>718,03</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (печенье овсяное)	60	3,90	11,34	60,90	361,26	Пром. выпуск
<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>9,20</b>	<b>13,06</b>	<b>106,30</b>	<b>579,54</b>	
<b>Ужин</b>						
Вареники с творогом с маслом сливочным	200/5	10,30	8,80	29,40	238,00	ТТК №825
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	96,70	№519 П 2013
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	68,48	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,30	76,48	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	125	1,12	0,50	10,12	49,46	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>14,76</b>	<b>10,08</b>	<b>75,72</b>	<b>452,64</b>	
<b>2-й Ужин</b>						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	12,90	66,42	ТТК №721
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,35</b>	<b>5,05</b>	<b>35,22</b>	<b>195,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>71,84</b>	<b>82,26</b>	<b>401,85</b>	<b>2635,10</b>	

День:2

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	200	6,4	6,3	26,2	187,1	№88 П 2001
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Повидло порциями	25	0,07	0,00	16,25	65,28	ТТК №2263
Чай с молоком и сахаром	200	3,00	2,60	16,00	90,4	№54-4гн М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>465</b>	<b>12,17</b>	<b>9,95</b>	<b>75,25</b>	<b>439,23</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фруктовое пюре в ассортименте (инд.уп)	125	0,50	0,75	12,30	57,95	Пром. выпуск
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>1,40</b>	<b>1,37</b>	<b>32,50</b>	<b>147,93</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Хрустик"	60	2,60	7,32	13,81	131,52	ТТК №2303
Борщи с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,35	7,74	9,20	111,86	№62 М 2016
Биточки "По-хлыповки" п/ф МУП КП	70	5,60	21,84	5,32	240,24	ТТК №2152/1
Картофельное пюре	150	3,10	5,00	20,43	139,12	№339 М 2016
Кисель из свежемороженой ягоды	200	0,32	1,10	28,13	123,70	ТТК №2257
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,30	76,48	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,75	85,60	
<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>18,23</b>	<b>43,84</b>	<b>109,94</b>	<b>907,24</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,86	№54-2 М 2022
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
Творог ДМК (инд.уп)	50	3,40	5,00	14,95	118,40	Пром. выпуск
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>5,87</b>	<b>6,92</b>	<b>56,05</b>	<b>309,96</b>	
<b>Ужин</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,50	0,06	1,02	6,62	№71 М 2017
Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,60	13,50	43,20	336,70	ТТК №2135
Напиток с витаминами и пробиотиками "Витошка"	200	0	0	14,3	57,20	ТТК №2135
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 (банан)	175	2,62	0,87	36,75	165,31	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>695</b>	<b>17,20</b>	<b>15,07</b>	<b>121,57</b>	<b>690,71</b>	
<b>2-й Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,94	10,07	106,66	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,60</b>	<b>8,89</b>	<b>32,39</b>	<b>235,97</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>61,47</b>	<b>86,04</b>	<b>427,70</b>	<b>2731,04</b>	

День:3

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,25	7,74	28,90	214,26	№91 П 2001
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Ветчина порциями	45	10,35	9,45	0,00	126,45	№16 М 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,70	14,20	93,58	№414 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>23,42</b>	<b>20,94</b>	<b>59,90</b>	<b>521,74</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (груша)	100	1,00	0,00	10,30	45,20	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>300</b>	<b>1,90</b>	<b>0,62</b>	<b>30,50</b>	<b>135,18</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	60	3,12	5,40	4,32	78,36	№32 М 2016
Суп картофельный на мясном бульоне с бобовыми	200	4,4	7,11	13,05	133,79	№87 М 2016
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,24	0,25	7,60	37,61	№123 М 2016
Гуляш из отварного мяса	80	10,28	9,52	2,64	137,36	№260 М 2017
Каша пшеничная вязкая	150	4,1	0,5	30,30	142,10	№331 М 2016
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,3	17,40	74,82	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>29,35</b>	<b>23,92</b>	<b>108,36</b>	<b>766,12</b>	
<b>Полдник</b>						
Биойогурт ДМК (индуп)	125	3,50	3,13	4,38	59,69	Пром. выпуск
Хлебобулочное изделие (бяранка)	40	4,00	3,10	7,50	73,90	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	135	2,03	0,95	28,40	130,27	Пром. выпуск
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,53</b>	<b>7,18</b>	<b>40,28</b>	<b>263,86</b>	
<b>Ужин</b>						
Зеленый горошек консервированный (порционно)	60	1,9	0,12	3,9	24,12	№131,133 М 2017
Вареники с картофелем с маслом сливочным	200/5	11,30	8,80	29,40	242,00	№126 М 2016
Чай с сахаром	200	0,06	0,01	9,33	37,65	№54-2 М 2022
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
<b>Итого за Ужин</b>	<b>525</b>	<b>17,50</b>	<b>9,57</b>	<b>68,98</b>	<b>432,05</b>	
<b>2-й Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (печенье овсяное)	20	1,30	3,78	20,30	120,42	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Ужин</b>	<b>220</b>	<b>2,20</b>	<b>4,40</b>	<b>40,50</b>	<b>210,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>83,90</b>	<b>66,63</b>	<b>348,52</b>	<b>2329,35</b>	

День:4

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога со сгущенным молоком	160/40	12,54	9,01	28,60	245,65	ТТК №2054
Бапон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Масло сливочное порциями	10	0,08	11,24	0,12	101,96	№6 М 2016
Сыр порциями	15	3,93	4,02	0,00	51,9	№7 М 2016
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,82	№410 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>19,65</b>	<b>25,42</b>	<b>45,60</b>	<b>489,78</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>300</b>	<b>2,4</b>	<b>1,1</b>	<b>41,2</b>	<b>184,48</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	10,7	№71 М 2017
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,43	5,74	7,11	85,82	№73 М 2016
Котлета "Классика" п/ф МУП КП	70	9,41	12,01	11,34	191,09	ТТК №2186
Соус "Фирменный"	30	0,34	0,10	1,26	7,3	ТТК №2278
Макаронные изделия отварные	150	5,53	5,95	26,53	181,79	№335 М 2016
Компот из яблок	180	0,15	0,40	23,88	99,72	№54-32 М 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>20,71</b>	<b>25,14</b>	<b>105,07</b>	<b>729,38</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с молоком без сахара	200	1,40	1,22	14,33	73,90	ТТК №721
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
Творог ДМК (нц,уп)	50	3,40	5,00	14,95	118,40	Пром. выпуск
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,20</b>	<b>7,32</b>	<b>54,48</b>	<b>320,60</b>	
<b>Ужин</b>						
Каша "Янтарная"	200	8,33	13,06	37,14	299,42	ТТК №2183
Напиток из сасжемороженной ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,14	0,07	12,22	50,07	ТТК №2097
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
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	150	1,35	0,60	12,15	59,40	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>13,42</b>	<b>14,43</b>	<b>86,01</b>	<b>527,59</b>	
<b>2-й Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	5,40	5,60	10,44	113,76	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (мармелад)	20	0,00	0,00	22,00	88,00	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,40</b>	<b>5,60</b>	<b>32,44</b>	<b>201,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>70,78</b>	<b>79,03</b>	<b>364,80</b>	<b>2453,59</b>	

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеница жидкая	200	5,9	7,11	29,9	207,19	№96 П 2001
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Повидло порциями	25	0,08	0,00	16,30	65,52	ТТК №2263
Какао с молоком	200	3,50	3,62	17,30	115,78	№416 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>12,18</b>	<b>11,78</b>	<b>80,30</b>	<b>475,94</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	175	1,31	1,22	36,75	163,22	Пром. выпуск
Бийогурт ДМК (инд.уп)	125	3,50	3,13	4,38	59,69	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>300</b>	<b>4,81</b>	<b>4,35</b>	<b>41,13</b>	<b>222,91</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	60	0,74	0,6	7	36,36	№42 М 2016
Суп картофельный с фрикадельками (мясными из куриными)	200/14	4,5	4,8	14,22	118,08	№89 М 2016
Рыба, тушеная в сметанном соусе	80	6,10	9,20	3,91	122,84	№266 М 2016
Рис припущенный	150	3,70	4,90	36,70	205,70	№333 М 2016
Напиток из смеси плодово - сушеной	200	0,09	0,43	1,82	11,51	ТТК №2124
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>784</b>	<b>20,71</b>	<b>20,77</b>	<b>96,70</b>	<b>656,57</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	12,90	66,42	ТТК №721
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
Бийогурт ДМК (инд.уп)	125	3,56	3,13	4,38	59,93	Пром. выпуск
<b>Итого за Полдник</b>	<b>325</b>	<b>5,91</b>	<b>8,18</b>	<b>39,60</b>	<b>255,66</b>	
<b>Ужин</b>						
Котлета "Домашняя" п/ф МУП КП	70	8,68	7,84	8,05	137,48	ТТК №2063
Соус "Помидорка"	30	0,34	0,15	1,26	7,75	ТТК №2277
Капуста тушеная	150	3,00	5,60	1,41	68,04	№143 М 2016
Напиток с витаминами и пребиотиками "Виташка"	200	0,00	0,00	14,30	57,2	ТТК №2345
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	51,36	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,4	1,4	25,20	131	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>17,94</b>	<b>15,51</b>	<b>71,11</b>	<b>495,79</b>	
<b>2-й Ужин</b>						
Йогурт обогащенный бифидобактериями в ассортименте ДМК (инд.уп)	200	5,20	5,00	24,40	163,4	Пром. выпуск
Бисквит "Бонди"	30	1,80	3,20	17,40	105,6	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Ужин</b>	<b>230</b>	<b>7,00</b>	<b>8,20</b>	<b>41,80</b>	<b>269,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>68,55</b>	<b>68,79</b>	<b>370,64</b>	<b>2375,87</b>	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,23	7,74	28,90	214,26	№91 П 2001
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Сыр порциями	15	3,93	4,02	0,00	51,9	№7 М 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	11,33	46,02	№54-2 М 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>14,01</b>	<b>12,83</b>	<b>57,03</b>	<b>399,63</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>300</b>	<b>2,40</b>	<b>1,32</b>	<b>41,20</b>	<b>186,28</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,06	1,02	6,62	№71 М 2017
Суп с рыбными консервами	200	6,7	7,83	11,5	143,27	№87 М 2012
Биточки "По - хлыновски" п/ф МУП КП	70	5,6	21,84	5,3	240,24	ТТК №2152/1
Соус "Помидорка"	30	0,34	0,15	1,26	7,75	ТТК №2277
Каша гречневая вязкая	150	4,52	5,9	20,31	152,42	№182 М 2016
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,3	17,40	74,82	ТТК №2140
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>23,53</b>	<b>36,92</b>	<b>90,31</b>	<b>787,64</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с молоком без сахара	200	1,40	1,22	14,33	73,90	ТТК №721
Хлебобулочное изделие (баранка)	40	4,00	3,10	7,50	73,90	Пром. выпуск
Творог ДМК (индул)	50	3,40	5,00	14,95	118,40	Пром. выпуск
<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>8,80</b>	<b>9,32</b>	<b>36,78</b>	<b>266,20</b>	
<b>Ужин</b>						
Зеленый горошек консервированный (порциями)	60	1,86	0,12	3,90	24,12	№131,133 М 2017
Омлет "Минутка"	200	11,00	25,11	21,15	354,59	ТТК №2255
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	0,10	0,48	2,02	12,80	ТТК №2324
Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,40	68,48	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,4	1,4	25,2	131,00	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (груша)	100	1	0	10,3	45,20	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>21,00</b>	<b>27,59</b>	<b>75,97</b>	<b>636,19</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	5,40	5,60	10,44	113,76	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,52</b>	<b>9,55</b>	<b>32,76</b>	<b>243,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>76,26</b>	<b>97,53</b>	<b>334,05</b>	<b>2519,01</b>	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	200	6,40	6,30	26,20	187,10	№88 П 2001
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Повидло порциями	25	0,08	0,00	16,30	65,52	ТТК №2263
Чай с молоком и сахаром	200	3	2,6	16	99,40	№54-20 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>12,18</b>	<b>9,95</b>	<b>75,30</b>	<b>439,47</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,2	89,98	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	100	0,9	0,4	8,1	39,60	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>300</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>28,3</b>	<b>129,58</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Зайчик"	60	2,04	7,00	11,52	117,24	ТТК №3
Свекольник со сметаной	200/10	1,52	6,43	8,40	97,55	№34 П 2001
Котлеты "Бабрики" п/ф МУП КП	70	10,92	11,76	7,14	178,08	ТТК №2131
Картофельное пюре	150	3,1	5	20,43	139,12	№339 М 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,13	0,06	11,00	45,06	ТТК №2097
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>23,29</b>	<b>31,09</b>	<b>91,54</b>	<b>739,13</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,1	2,82	№410 М 2016
Кондитерское изделие (мармелад)	20	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
Биоюгурт ДМК (индуп)	125	3,50	3,13	4,38	59,69	Пром. выпуск
<b>Итого за полдник</b>	<b>345</b>	<b>3,90</b>	<b>3,23</b>	<b>15,46</b>	<b>106,51</b>	
<b>Ужин</b>						
Овощи натуральные свежие (люmidор)	60	0,66	0,12	2,30	12,92	№71 М 2017
Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,60	13,50	43,20	336,70	ТТК №2135
Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,03	№519 П 2013
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 (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>580</b>	<b>16,23</b>	<b>14,79</b>	<b>104,56</b>	<b>616,27</b>	
<b>2-й Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,94	10,07	106,66	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье овсяное)	20	1,30	3,78	20,30	120,42	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,78</b>	<b>8,72</b>	<b>30,37</b>	<b>227,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>64,18</b>	<b>68,80</b>	<b>345,53</b>	<b>2258,04</b>	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,9	7,11	29,9	207,19	№96 П 2001
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Ветчина порциями	45	10,35	9,45	0,00	126,45	№16 М 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,70	14,20	93,58	№414 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>22,07</b>	<b>20,31</b>	<b>60,90</b>	<b>514,67</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (груша)	100	1,00	0,00	10,30	45,20	Пром. выпуск
	300	1,90	0,62	30,50	135,18	
<b>Обед</b>						
Салат "Фасолька"	60	3,1	8,4	14,64	146,64	ТТК №2091
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	1,8	4,31	13,92	101,67	№82 М 2016
Котлета куриная п/ф МУП КП	70	8,70	16,50	22,80	274,50	ТТК №2313
Рис придушенный	150	3,70	4,90	36,70	205,70	№333 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	0,09	0,43	1,82	11,51	ТТК №2324
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>22,99</b>	<b>35,38</b>	<b>122,93</b>	<b>902,10</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с молоком без сахара	200	1,40	1,22	14,33	73,90	ТТК №721
Творог ДМК (инд.уп)	50	3,40	5,00	14,95	118,40	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131,00	Пром. выпуск
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,20</b>	<b>7,62</b>	<b>54,48</b>	<b>323,30</b>	
<b>Ужин</b>						
Сырники из творога с соусом сладким "Клубничка"	2/60/30	8,70	10,25	38,95	282,85	ТТК №907 ТТК №2307
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,14	0,07	12,22	50,07	ТТК №2097
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,26	76,32	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	25,12	112,00	Пром. выпуск
Яблоки запеченные "Мальшарики"	150	0,70	1,77	31,93	146,45	ТТК №2308
<b>Итого за Ужин</b>	<b>560</b>	<b>13,80</b>	<b>12,73</b>	<b>124,48</b>	<b>667,69</b>	
<b>2-й Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	5,40	5,60	10,44	113,76	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,52</b>	<b>9,55</b>	<b>32,76</b>	<b>243,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>76,48</b>	<b>86,21</b>	<b>426,05</b>	<b>2786,0</b>	



День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,11	19,8	156,59	№44 П 2001
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Сыр порциями	15	3,93	4,02	0,00	51,9	№7 М 2016
Масло сливочное порциями	10	0,08	11,24	0,12	101,96	№6 М 2016
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,86	№54-2 М 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>12,38</b>	<b>22,44</b>	<b>47,82</b>	<b>442,76</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте (груша)	100	1,00	0,00	10,30	45,20	Пром. выпуск
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>300</b>	<b>1,90</b>	<b>0,62</b>	<b>30,50</b>	<b>135,18</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с яблоком	60	0,66	3,12	6,90	58,32	№36 М 2016
Суп картофельный на мясном бульоне с фрикадельками	200/14	4,50	4,76	14,22	117,72	№89 М 2016
Капуста тушеная с мясом	180	11,92	18,81	24,38	314,49	ТТК №2127
Кисель из свежемороженой ягоды	180	0,29	0,97	25,32	111,17	ТТК №2257
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>22,95</b>	<b>28,50</b>	<b>103,87</b>	<b>763,78</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,53	№410 М 2016
Кондитерское изделие (пирожок глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
Йогурт ДМК (нид.уп)	125	3,50	3,13	4,38	59,69	Пром. выпуск
<b>Итого за Полдник</b>	<b>345</b>	<b>6,26</b>	<b>5,12</b>	<b>34,45</b>	<b>208,92</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,3	12,92	№71 М 2017
Печень говяжья по - строгановски	80	14,98	9,21	3,57	157,09	№162 П 2001
Каша гречневая вязкая	130	3,92	5,12	17,60	132,16	№182 М 2016
Напиток с витаминами и пребиотиками "Визюлька"	200	0,00	0,00	14,30	57,20	ТТК №2345
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
Фрукты свежие в ассортименте (банан)	150	2,30	0,75	31,50	141,95	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>680</b>	<b>25,46</b>	<b>15,90</b>	<b>93,77</b>	<b>620,02</b>	
<b>2-й Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,94	10,07	106,66	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,60</b>	<b>8,9</b>	<b>32,4</b>	<b>235,97</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>75,55</b>	<b>81,47</b>	<b>342,80</b>	<b>2406,63</b>	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	200	5	6,42	30,8	200,98	№98 П 2001
Батон	35	2,70	1,05	16,80	87,45	Пром. выпуск
Ветчина порциями	25	5,83	5,30	0,00	71,02	№16 М 2017
Какао с молоком	200	3,50	3,62	17,30	115,78	№416 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>17,03</b>	<b>16,39</b>	<b>64,90</b>	<b>475,23</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фруктовое пюре в ассортименте (инд.уп)	125	0,50	0,75	12,30	57,95	Пром. выпуск
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>1,40</b>	<b>1,37</b>	<b>32,50</b>	<b>147,93</b>	
<b>Обед</b>						
Салат морковь с сыром	60	3,6	8,44	10,01	130,4	ТТК №2102
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,43	5,74	7,11	85,82	№73 М 2016
Финишболы	80	8,6	5,09	5,52	102,29	ТТК №2314
Соус "Фирменный"	30	0,34	0,1	1,26	7,3	ТТК №2278
Макаронные изделия отварные	130	4,80	5,16	23,00	137,64	№335 М 2016
Компот из яблок	180	0,15	0,4	23,88	99,72	№54-32 М 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>24,50</b>	<b>25,53</b>	<b>103,83</b>	<b>743,09</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с молоком без сахара	200	1,40	1,22	14,33	73,90	ТТК №721
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131,00	Пром. выпуск
Творог ДМК (инд.уп)	50	3,40	5,00	14,95	118,40	Пром. выпуск
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,20</b>	<b>7,62</b>	<b>54,48</b>	<b>323,30</b>	
<b>Ужин</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,50	0,06	1,02	6,62	№71 М 2017
Пельмени отварные с маслом сливочным	200/5	10,85	18,33	26,30	313,57	№423 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	0,1	0,48	2,02	12,80	ТТК №2324
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	51,36	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	150	2,25	1,05	31,50	144,45	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>665</b>	<b>17,20</b>	<b>20,44</b>	<b>71,68</b>	<b>539,48</b>	
<b>2-й Ужин</b>						
Йогурт обогащенный бифидобактериями в ассортименте ДМК (инд.уп)	200	5,20	5,00	24,40	163,4	Пром. выпуск
Бисквит "Бонди"	30	1,80	3,20	17,40	105,6	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Ужин</b>	<b>230</b>	<b>7,00</b>	<b>8,20</b>	<b>41,80</b>	<b>228,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>76,33</b>	<b>79,55</b>	<b>369,19</b>	<b>2498,03</b>	

Пищевые вещества, энергия за 10 дней - факт:				Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
				Норма	Б	Ж	У
				2070,00	62,1	69	300,15
				2205,14	65,06	70,23	309,53
Доля 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
	465,95	115,28	726,31	306,79	471,82	119,01	2205,14
	22,51	5,57	35,09	14,82	22,79	5,75	106,53

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.