

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 43

*М.С. Кошелева М.С.*

02 сентября 2024 г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутск"

9 августа 2024 г.



Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятидневное)

(5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

2024 - 2025 год

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

| Наименование блюда                           | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
|  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |
| <b>Завтрак</b>                               |            |                  |              |               |                         |               |
| Каша "Дружба"                                | 180        | 5,80             | 11,85        | 21,75         | 216,85                  | №84 П 2001    |
| Батон  | 25         | 1,93             | 0,75         | 12,02         | 62,55                   | Пром. выпуск  |
| Сыр порциями                                 | 10         | 2,62             | 2,70         | 0,00          | 34,78                   | №7 М 2016     |
| Чай с лимоном и сахаром                      | 200        | 0,13             | 0,02         | 11,33         | 46,02                   | №54-2гн М2022 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>415</b> | <b>10,48</b>     | <b>15,32</b> | <b>45,10</b>  | <b>360,20</b>           |               |
| <b>2-й Завтрак</b>                           |            |                  |              |               |                         |               |
| Кисломолочная продукция в ассортименте       | 200        | 6,00             | 6,19         | 11,60         | 126,07                  | Пром. выпуск  |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                  | <b>200</b> | <b>6,00</b>      | <b>6,19</b>  | <b>11,60</b>  | <b>126,07</b>           |               |
| <b>Обед</b>                                  |            |                  |              |               |                         |               |
| Салат "Бусинка"                              | 50         | 1,05             | 3,15         | 2,50          | 42,55                   | ТТК №2210     |
| Суп картофельный с макаронными изделиями     | 180        | 1,93             | 2,04         | 12,34         | 75,44                   | №88 М 2016    |
| Котлета куриная п/ф МУП КП                   | 70         | 8,70             | 16,50        | 22,80         | 274,50                  | ТТК №2313     |
| Соус "Помидорка"                             | 30         | 0,34             | 0,15         | 1,26          | 7,75                    | ТТК №2277     |
| Каша гречневая вязкая                        | 130        | 3,92             | 5,12         | 17,60         | 132,16                  | №182 М 2016   |
| Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной | 200        | 0,09             | 0,43         | 1,82          | 11,51                   | ТТК №2324     |
| 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>700</b> | <b>18,87</b>     | <b>27,79</b> | <b>75,86</b>  | <b>629,03</b>           |               |
| <b>Уплотненный полдник</b>                   |            |                  |              |               |                         |               |
| Вареники с творогом с маслом сливочным       | 180/5      | 9,30             | 7,94         | 26,50         | 214,66                  | 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         | 13,4          | 68,48                   | Пром. выпуск  |
| Хлеб пшеничный                               | 20         | 1,52             | 0,16         | 10,84         | 50,88                   | Пром. выпуск  |
| Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)      | 100        | 0,90             | 0,40         | 8,10          | 39,60                   | Пром. выпуск  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>          | <b>545</b> | <b>15,06</b>     | <b>9,28</b>  | <b>81,64</b>  | <b>470,32</b>           |               |
| <b>Ужин</b>                                  |            |                  |              |               |                         |               |
| Сок фруктовый в ассортименте                 | 200        | 0,90             | 0,62         | 20,20         | 89,98                   | Пром. выпуск  |
| Хлебобулочное изделие (сушка)                | 20         | 2,20             | 1,48         | 15,40         | 83,72                   | Пром. выпуск  |
| <b>Итого за Ужин</b>                         | <b>220</b> | <b>3,10</b>      | <b>2,10</b>  | <b>35,60</b>  | <b>173,70</b>           |               |
| <b>Итого за день</b>                         |            | <b>53,51</b>     | <b>60,68</b> | <b>249,80</b> | <b>1759,32</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                                 | 180        | 5,73             | 5,64         | 23,55         | 167,88                  | №88 П 2001     |
| Батон   | 25         | 1,93             | 0,75         | 12,02         | 62,55                   | Пром. выпуск   |
| Повидло порциями  | 10         | 0,03             | 0,00         | 6,50          | 26,12                   | ТТК №2263      |
| Чай с молоком и сахаром                                     | 200        | 3,00             | 2,60         | 16,00         | 99,40                   | №54-4гн М 2016 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                     | <b>405</b> | <b>10,69</b>     | <b>8,99</b>  | <b>58,07</b>  | <b>355,95</b>           |                |
| <b>2-й Завтрак</b>  |            |                  |              |               |                         |                |
| Фруктовое пюре в ассортименте (инд. упаковка)               | 125        | 0,50             | 0,75         | 12,30         | 57,95                   | Пром. выпуск   |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                                 | <b>125</b> | <b>0,50</b>      | <b>0,75</b>  | <b>12,30</b>  | <b>57,95</b>            |                |
| <b>Обед</b>   |            |                  |              |               |                         |                |
| Салат "Хрустик"   | 50         | 2,15             | 6,10         | 11,51         | 109,54                  | ТТК №2303      |
| Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной | 180/10     | 1,22             | 7,00         | 8,30          | 101,08                  | №62 М 2016     |
| Сотэ "Куручка Ряба"   | 80         | 1,56             | 10,91        | 3,00          | 116,43                  | ТТК № 2310     |
| Картофельное пюре   | 130        | 2,66             | 4,31         | 17,71         | 120,27                  | №339 М 2016    |
| Кисель из свежемороженой ягоды                              | 180        | 0,29             | 0,97         | 25,32         | 111,17                  | ТТК №2257      |
| 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>10,72</b>     | <b>29,69</b> | <b>83,38</b>  | <b>643,61</b>           |                |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                  |            |                  |              |               |                         |                |
| Овощи натуральные свежие (огурец)                           | 50         | 0,40             | 0,05         | 0,85          | 5,45                    | №71 М 2017     |
| Макаронные изделия отварные с сыром                         | 180        | 9,5              | 12,15        | 38,88         | 302,87                  | ТТК №2135      |
| Напиток с витаминами и пребиотиками "Витопка"               | 200        | 0,00             | 0,00         | 14,3          | 57,20                   | ТТК № 2345     |
| Хлеб пшеничный  | 20         | 1,52             | 0,16         | 10,84         | 50,88                   | Пром. выпуск   |
| Хлеб ржаной   | 40         | 2,64             | 0,48         | 13,4          | 68,48                   | Пром. выпуск   |
| Кондитерское изделие (пряник глазированный)                 | 40         | 2,40             | 1,90         | 30,00         | 146,70                  | Пром. выпуск   |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                         | <b>530</b> | <b>16,46</b>     | <b>14,74</b> | <b>108,27</b> | <b>631,58</b>           |                |
| <b>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 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>44,97</b>     | <b>63,06</b> | <b>294,41</b> | <b>1925,06</b>          |                |

День:3

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

| Наименование блюда                            | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептур      |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|
|   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                 |
| <b>Завтрак</b>                                |            |                  |              |               |                         |                 |
| Каша молочная кукурузная жидкая               | 180        | 6,53             | 6,97         | 26,00         | 192,85                  | №91 П 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 М 2017      |
| Кофейный напиток с молоком                    | 200        | 3,12             | 2,70         | 14,20         | 93,58                   | №414 М 2016     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                       | <b>405</b> | <b>13,88</b>     | <b>12,52</b> | <b>52,22</b>  | <b>377,08</b>           |                 |
| <b>2-й Завтрак</b>                            |            |                  |              |               |                         |                 |
| Кисломолочная продукция в ассортименте        | 200        | 6,00             | 6,19         | 11,60         | 126,07                  | Пром. выпуск    |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                   | <b>200</b> | <b>6,00</b>      | <b>6,19</b>  | <b>11,60</b>  | <b>126,07</b>           |                 |
| <b>Обед</b>                                   |            |                  |              |               |                         |                 |
| Салат из свеклы с сыром                       | 50         | 2,60             | 4,53         | 3,60          | 65,57                   | №32 М 2016      |
| Суп картофельный на мясном бульоне с бобовыми | 180        | 3,95             | 6,4          | 11,75         | 120,40                  | №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 пшенная вязкая                           | 130        | 3,54             | 0,40         | 26,23         | 122,68                  | №331 М 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>670</b> | <b>25,08</b>     | <b>21,8</b>  | <b>86,76</b>  | <b>643,56</b>           |                 |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |            |                  |              |               |                         |                 |
| Зеленый горошек консервированный (порциями)   | 50         | 1,55             | 0,1          | 3,25          | 20,10                   | №131,133 М 2017 |
| Вареники с картофелем с маслом сливочным      | 180/5      | 10,20            | 7,94         | 26,50         | 218,26                  | №126 М 2016     |
| Чай с сахаром                                 | 180        | 0,05             | 0,01         | 8,40          | 33,88                   | №54-2 М 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        | 1,50             | 0,70         | 21,00         | 96,30                   | Пром. выпуск    |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>           | <b>555</b> | <b>16,14</b>     | <b>9,15</b>  | <b>76,69</b>  | <b>453,66</b>           |                 |
| <b>Ужин</b>                                   |            |                  |              |               |                         |                 |
| Сок фруктовый 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 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>63,30</b>     | <b>54,06</b> | <b>267,77</b> | <b>1810,78</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 с соусом шоколадным                     | 150/30     | 11,29            | 12,8          | 20,84         | 243,72                  | 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 М 2016              |
| Чай без сахара  | 200        | 0,4              | 0,1           | 0,08          | 2,82                    | №410 М 2016            |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                   | <b>410</b> | <b>13,66</b>     | <b>19,27</b>  | <b>33,00</b>  | <b>360,07</b>           |                        |
| <b>2-й Завтрак</b>  |            |                  |               |               |                         |                        |
| Сок фруктовый в ассортименте                              | 200        | 0,90             | 0,62          | 20,20         | 89,98                   | Пром. выпуск           |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                               | <b>200</b> | <b>0,9</b>       | <b>0,6</b>    | <b>20,2</b>   | <b>89,98</b>            |                        |
| <b>Обед</b>   |            |                  |               |               |                         |                        |
| Овощи натуральные свежие (помидор)                        | 50         | 0,55             | 0,1           | 1,9           | 10,70                   | №71 М 2017             |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной             | 180/10     | 1,3              | 5,2           | 6,44          | 77,76                   | №73 М 2016             |
| Котлеты рубленые  | 70         | 10,66            | 9,34          | 13,99         | 182,66                  | №299 М 2016            |
| Соус "Фирменный"  | 30         | 0,34             | 0,10          | 1,26          | 7,30                    | ТТК № 2278             |
| Макаронные изделия отварные                               | 130        | 4,80             | 5,16          | 23,00         | 157,64                  | №335 М 2016            |
| Компот из яблок   | 180        | 0,15             | 0,40          | 23,88         | 99,72                   | №54-32 М 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>20,64</b>     | <b>20,70</b>  | <b>88,01</b>  | <b>620,90</b>           |                        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                |            |                  |               |               |                         |                        |
| Каша "Янтарная"   | 180        | 7,50             | 11,37         | 33,43         | 266,05                  | ТТК № 2183             |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 200        | 0,14             | 0,07          | 12,22         | 50,03                   | ТТК №2097              |
| Хлеб пшеничный  | 20         | 1,52             | 0,16          | 10,84         | 50,88                   | Пром. выпуск           |
| Хлеб ржаной   | 40         | 2,64             | 0,48          | 13,40         | 68,48                   | Пром. выпуск           |
| Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)                   | 100        | 0,90             | 0,40          | 8,10          | 39,60                   | Пром. выпуск           |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                       | <b>540</b> | <b>12,7</b>      | <b>12,476</b> | <b>77,99</b>  | <b>475,04</b>           |                        |
| <b>Ужин</b>   |            |                  |               |               |                         |                        |
| Чай с молоком без сахара                                  | 180        | 1,23             | 1,10          | 12,90         | 66,42                   | ТТК №721               |
| Кондитерское изделие (мармелад)                           | 10         | 0,00             | 0,00          | 11,00         | 44,00                   | Пром. выпуск           |
| <b>Итого за Ужин</b>                                      | <b>190</b> | <b>1,23</b>      | <b>1,10</b>   | <b>23,90</b>  | <b>110,42</b>           |                        |
| <b>Итого за день</b>                                      |            | <b>49,13</b>     | <b>54,17</b>  | <b>243,10</b> | <b>1656,41</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 пшеничная жидкая                          | 180        | 5,3              | 6,4          | 26,9          | 186,40                  | №96 П 2001         |
| Батон   | 25         | 1,93             | 0,75         | 12,02         | 62,55                   | Пром. выпуск       |
| Повидло порциями  | 10         | 0,03             | 0,00         | 6,50          | 26,12                   | ТТК №2263          |
| Какао с молоком   | 200        | 3,50             | 3,62         | 17,30         | 115,78                  | №416 М 2016        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                 | <b>415</b> | <b>10,76</b>     | <b>10,77</b> | <b>62,72</b>  | <b>390,85</b>           |                    |
| <b>2-й Завтрак</b>                                      |            |                  |              |               |                         |                    |
| Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)                   | 100        | 1,50             | 0,70         | 21,00         | 96,30                   | Пром. выпуск       |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                             | <b>100</b> | <b>1,50</b>      | <b>0,70</b>  | <b>21,00</b>  | <b>96,30</b>            |                    |
| <b>Обед</b>   |            |                  |              |               |                         |                    |
| Салат из моркови  | 50         | 0,62             | 0,5          | 5,8           | 30,18                   | №42 М 2016         |
| Суп картофельный с фрикадельками (мясными или куриными) | 180/14     | 4,07             | 4,32         | 12,9          | 106,76                  | №89 М 2016         |
| Рыба, тушеная в сметанном соусе                         | 80         | 6,10             | 9,20         | 3,91          | 122,84                  | № 266, М 2016      |
| Рис припущенный   | 130        | 3,20             | 4,30         | 31,80         | 178,70                  | №333 М 2016        |
| Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной            | 200        | 0,09             | 0,43         | 1,82          | 11,51                   | ТТК №2324          |
| 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>694</b> | <b>16,92</b>     | <b>19,15</b> | <b>73,77</b>  | <b>535,11</b>           |                    |
| <b>Уплотненный подник</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 № 2377         |
| Капуста тушеная   | 130        | 2,6              | 4,82         | 1,23          | 58,70                   | № 143, Москва 2016 |
| Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"           | 200        | 0,00             | 0,00         | 14,30         | 57,20                   | 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          | 25,2          | 131,00                  | Пром. выпуск       |
| <b>Итого за Уплотненный подник</b>                      | <b>530</b> | <b>19,52</b>     | <b>14,73</b> | <b>70,93</b>  | <b>494,37</b>           |                    |
| <b>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 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>51,05</b>     | <b>50,40</b> | <b>263,64</b> | <b>1712,36</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              | 180        | 6,53             | 6,97         | 26,00         | 192,85                  | №91 П 2001      |
| Батон  | 25         | 1,93             | 0,75         | 12,02         | 62,55                   | Пром. выпуск    |
| Сыр порциями                                 | 10         | 2,62             | 2,70         | 0,00          | 34,78                   | №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>415</b> | <b>11,21</b>     | <b>10,44</b> | <b>49,35</b>  | <b>336,20</b>           |                 |
| <b>2-й Завтрак</b>                           |            |                  |              |               |                         |                 |
| Сок фруктовый в ассортименте                 | 200        | 0,90             | 0,62         | 20,20         | 89,98                   | Пром. выпуск    |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                  | <b>200</b> | <b>0,90</b>      | <b>0,62</b>  | <b>20,20</b>  | <b>89,98</b>            |                 |
| <b>Обед</b>                                  |            |                  |              |               |                         |                 |
| Овощи натуральные свежие (сгурец)            | 50         | 0,4              | 0,05         | 0,85          | 5,45                    | №71 М 2017      |
| Суп с рыбными консервами                     | 180        | 6,00             | 7,05         | 10,32         | 128,73                  | №87 М 2012      |
| Биточки "По - хлыновскя" п/ф МУП КП          | 70         | 5,6              | 21,84        | 5,32          | 240,24                  | ТТК №2152/1     |
| Соус "Помидорка"                             | 30         | 0,34             | 0,15         | 1,26          | 7,75                    | ТТК №2277       |
| Каша гречневая вязкая                        | 130        | 3,92             | 5,12         | 17,6          | 132,16                  | №182 М 2016     |
| Компот из компотной смеси                    | 180        | 0,63             | 0,3          | 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>680</b> | <b>19,73</b>     | <b>34,91</b> | <b>70,29</b>  | <b>674,27</b>           |                 |
| <b>Уплотненный полдник</b>                   |            |                  |              |               |                         |                 |
| Зеленый горошек консервированный (порциями)  | 60         | 1,86             | 0,12         | 3,9           | 24,12                   | №131,133 М 2017 |
| Омлет "Минутка"                              | 180        | 9,90             | 22,60        | 19,04         | 319,16                  | ТТК №2255       |
| Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной | 200        | 0,10             | 0,48         | 2,02          | 12,80                   | ТТК №2324       |
| Хлеб ржаной                                  | 40         | 2,64             | 0,48         | 13,4          | 68,48                   | Пром. выпуск    |
| Булочка сладкая в ассортименте               | 50         | 4,40             | 1,40         | 25,20         | 131,00                  | Пром. выпуск    |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>          | <b>530</b> | <b>18,90</b>     | <b>25,08</b> | <b>63,56</b>  | <b>555,56</b>           |                 |
| <b>Ужин</b>                                  |            |                  |              |               |                         |                 |
| Чай с молоком без сахара                     | 180        | 1,23             | 1,10         | 12,90         | 66,42                   | ТТК №721        |
| Хлебобулочное изделие (сушка)                | 20         | 2,20             | 1,48         | 15,40         | 83,72                   | Пром. выпуск    |
| <b>Итого за Ужин</b>                         | <b>200</b> | <b>3,43</b>      | <b>2,58</b>  | <b>28,30</b>  | <b>150,14</b>           |                 |
| <b>Итого за день</b>                         |            | <b>54,17</b>     | <b>73,63</b> | <b>231,70</b> | <b>1806,15</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                               | 180        | 5,73             | 5,64         | 23,55         | 167,88                  | №88 П 2001    |
| Батон   | 25         | 1,93             | 0,75         | 12,02         | 62,55                   | Пром. выпуск  |
| Повидло порциями  | 10         | 0,03             | 0,00         | 6,50          | 26,12                   | ТТК №2263     |
| Чай с молоком и сахаром                                   | 200        | 3,00             | 2,60         | 16,00         | 99,40                   | №54-20 М 2016 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                   | <b>415</b> | <b>10,69</b>     | <b>8,99</b>  | <b>58,07</b>  | <b>355,95</b>           |               |
| <b>2-й Завтрак</b>  |            |                  |              |               |                         |               |
| Кисломолочная продукция в ассортименте                    | 200        | 6,00             | 6,19         | 11,60         | 126,07                  | Пром. выпуск  |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                               | <b>200</b> | <b>6,0</b>       | <b>6,2</b>   | <b>11,6</b>   | <b>126,07</b>           |               |
| <b>Обед</b>   |            |                  |              |               |                         |               |
| Салат "Зайчик"  | 50         | 1,70             | 5,80         | 9,60          | 97,40                   | ТТК № 3       |
| Свекольник на курином бульоне со сметаной                 | 180/10     | 1,38             | 5,82         | 7,56          | 88,16                   | №34 П 2001    |
| Сотэ "Курочка Ряба"                                       | 80         | 1,56             | 10,91        | 3,00          | 116,43                  | ТТК № 2310    |
| Картофельное пюре   | 130        | 2,66             | 4,31         | 17,71         | 120,27                  | №339 М 2016   |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 180        | 0,13             | 0,06         | 11            | 45,06                   | ТТК № 2097    |
| 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>10,27</b>     | <b>27,30</b> | <b>66,41</b>  | <b>552,44</b>           |               |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                |            |                  |              |               |                         |               |
| Овощи натуральные свежие (помидор)                        | 50         | 0,55             | 0,10         | 1,90          | 10,70                   | №71 М 2017    |
| Макаронные изделия отварные с сыром                       | 180        | 9,50             | 12,15        | 38,88         | 302,87                  | 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 (Апельсин)                   | 100        | 0,90             | 0,40         | 8,10          | 39,60                   | Пром. выпуск  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                       | <b>550</b> | <b>14,42</b>     | <b>13,32</b> | <b>86,94</b>  | <b>525,32</b>           |               |
| <b>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>48,16</b>     | <b>64,52</b> | <b>253,39</b> | <b>1786,86</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 пшенная жидкая                              | 180        | 5,3              | 6,4          | 26,9          | 186,40                  | №96 П 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 М 2017            |
| Кофейный напиток с молоком                                | 200        | 3,12             | 2,70         | 14,20         | 93,58                   | №414 М 2016           |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                   | <b>415</b> | <b>12,65</b>     | <b>11,95</b> | <b>53,12</b>  | <b>370,63</b>           |                       |
| <b>2-й Завтрак</b>  |            |                  |              |               |                         |                       |
| Сок фруктовый в ассортименте                              | 200        | 0,90             | 0,62         | 20,20         | 89,98                   | Пром. выпуск          |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                               | <b>200</b> | <b>0,90</b>      | <b>0,62</b>  | <b>20,20</b>  | <b>89,98</b>            |                       |
| <b>Обед</b>   |            |                  |              |               |                         |                       |
| Салат "Фасолька"  | 50         | 2,6              | 7,00         | 12,2          | 122,20                  | ТТК №2091             |
| Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне со сметаной | 180/10     | 1,6              | 3,9          | 12,6          | 91,90                   | №82 М 2016            |
| "Плов "Детский"   | 180        | 20,30            | 17,80        | 36,10         | 385,80                  | ТТК №2259             |
| Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной              | 200        | 0,09             | 0,43         | 1,82          | 11,51                   | ТТК №2324             |
| 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>27,43</b>     | <b>29,53</b> | <b>80,26</b>  | <b>696,53</b>           |                       |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                |            |                  |              |               |                         |                       |
| Сырники из творога с соусом сладким "Клубничка"           | 2/60/30    | 8,70             | 10,25        | 38,95         | 282,85                  | ТТК №907<br>ТТК №2307 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 200        | 0,14             | 0,07         | 12,22         | 50,03                   | ТТК №2097             |
| Хлеб пшеничный  | 30         | 2,28             | 0,24         | 16,26         | 76,32                   | Пром. выпуск          |
| Булочка сладкая в ассортименте                            | 50         | 4,40             | 1,40         | 25,20         | 131,00                  | Пром. выпуск          |
| Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)                     | 100        | 1,50             | 0,70         | 21,00         | 96,30                   | Пром. выпуск          |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                       | <b>530</b> | <b>17,02</b>     | <b>12,66</b> | <b>113,63</b> | <b>636,50</b>           |                       |
| <b>Ужин</b>   |            |                  |              |               |                         |                       |
| Чай с молоком без сахара                                  | 180        | 1,23             | 1,10         | 12,90         | 66,42                   | ТТК №721              |
| Кондитерское изделие (мармелад)                           | 10         | 0,00             | 0,00         | 11,00         | 44,00                   | Пром. выпуск          |
| <b>Итого за Ужин</b>                                      | <b>190</b> | <b>1,23</b>      | <b>1,10</b>  | <b>23,90</b>  | <b>110,42</b>           |                       |
| <b>Итого за день</b>                                      |            | <b>59,23</b>     | <b>55,86</b> | <b>291,11</b> | <b>1904,06</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               | 180        | 5,02             | 5,50         | 17,80         | 140,78                  | №44 П 2001    |
| Батон  | 25         | 1,93             | 0,75         | 12,02         | 62,55                   | Пром. выпуск  |
| Сыр порциями                                       | 10         | 2,62             | 2,70         | 0,00          | 34,78                   | №7 М 2016     |
| Чай с сахаром                                      | 200        | 0,07             | 0,02         | 11,1          | 44,86                   | №54-2 М 2022  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>415</b> | <b>9,64</b>      | <b>8,97</b>  | <b>40,92</b>  | <b>282,97</b>           |               |
| <b>2-й Завтрак</b>                                 |            |                  |              |               |                         |               |
| Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)            | 100        | 0,90             | 0,40         | 8,10          | 39,60                   | Пром. выпуск  |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                        | <b>100</b> | <b>0,90</b>      | <b>0,40</b>  | <b>8,10</b>   | <b>39,60</b>            |               |
| <b>Обед</b>  |            |                  |              |               |                         |               |
| Салат из свеклы с яблоком                          | 50         | 0,55             | 2,6          | 5,72          | 48,48                   | №36 М 2016    |
| Суп картофельный на мясном бульоне с фрикадельками | 180/14     | 4,07             | 4,32         | 12,9          | 106,76                  | №89 М 2016    |
| Капуста тушеная с мясом                            | 180        | 11,92            | 18,81        | 24,38         | 314,49                  | ТТК №2127-24и |
| Кисель из свежемороженой ягоды                     | 180        | 0,29             | 0,97         | 25,32         | 111,17                  | ТТК №2257     |
| 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>644</b> | <b>19,67</b>     | <b>27,10</b> | <b>85,86</b>  | <b>666,02</b>           |               |
| <b>Уплотненный полдник</b>                         |            |                  |              |               |                         |               |
| Овощи натуральные свежие (помидор)                 | 50         | 0,55             | 0,10         | 1,90          | 10,70                   | №71 М 2017    |
| Залеканка "Гречанка" с соусом белым основным       | 150/30     | 19,43            | 14,12        | 21,10         | 289,20                  | ТТК №2311     |
| Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"      | 200        | 0,00             | 0,00         | 14,30         | 57,20                   | ТТК № 2345    |
| Хлеб пшеничный                                     | 20         | 1,52             | 0,16         | 10,84         | 50,88                   | Пром. выпуск  |
| Хлеб ржаной  | 40         | 2,64             | 0,48         | 13,40         | 68,48                   | Пром. выпуск  |
| Кондитерское изделие (пряник глазированный)        | 40         | 2,40             | 1,90         | 30,00         | 146,70                  | Пром. выпуск  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                | <b>530</b> | <b>26,54</b>     | <b>16,76</b> | <b>91,54</b>  | <b>623,16</b>           |               |
| <b>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 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>63,35</b>     | <b>62,12</b> | <b>258,81</b> | <b>1847,72</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                  | 180        | 4,5              | 5,78         | 27,68         | 180,74                  | №98 П 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 М 2016     |
| Какао с молоком                               | 200        | 3,50             | 3,62         | 17,30         | 115,78                  | №416 М 2016   |
| <b>Итого за Завтрак</b>                       | <b>410</b> | <b>9,97</b>      | <b>15,77</b> | <b>57,06</b>  | <b>410,05</b>           |               |
| <b>2-й Завтрак</b>                            |            |                  |              |               |                         |               |
| Фруктовое пюре в ассортименте (инд. упаковка) | 125        | 0,50             | 0,75         | 12,30         | 57,95                   | Пром. выпуск  |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                   | <b>125</b> | <b>0,50</b>      | <b>0,75</b>  | <b>12,30</b>  | <b>57,95</b>            |               |
| <b>Обед</b>                                   |            |                  |              |               |                         |               |
| Салат морковь с сыром                         | 50         | 3,00             | 7,04         | 8,34          | 108,72                  | ТТК №2302     |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 180/10     | 1,3              | 5,2          | 6,44          | 77,76                   | №73 М 2016    |
| Фишболы                                       | 80         | 8,60             | 5,09         | 5,52          | 102,28                  | ТТК №2314     |
| Соус "Фирменный"                              | 30         | 0,34             | 0,1          | 1,26          | 7,30                    | ТТК 32278     |
| Макаронные изделия отварные                   | 130        | 4,80             | 5,16         | 23,00         | 157,64                  | №335 М 2016   |
| Компот из яблок                               | 180        | 0,15             | 0,40         | 23,88         | 99,72                   | №54-32 М 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>21,03</b>     | <b>23,39</b> | <b>85,98</b>  | <b>638,54</b>           |               |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |            |                  |              |               |                         |               |
| Овощи натуральные свежие (огурец)             | 50         | 0,40             | 0,05         | 0,85          | 5,45                    | №71 М 2017    |
| Пельмени отварные с маслом сливочным          | 180/5      | 9,80             | 16,55        | 23,70         | 282,95                  | №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  |
| Булочка сладкая в ассортименте                | 50         | 4,40             | 1,40         | 25,20         | 131,00                  | Пром. выпуск  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>           | <b>535</b> | <b>18,20</b>     | <b>19,00</b> | <b>72,66</b>  | <b>534,44</b>           |               |
| <b>Ужин</b>                                   |            |                  |              |               |                         |               |
| Чай с молоком без сахара                      | 180        | 1,23             | 1,10         | 12,90         | 66,42                   | ТТК №721      |
| Хлебобулочное изделие (сушка)                 | 20         | 2,20             | 1,48         | 15,40         | 83,72                   | Пром. выпуск  |
| <b>Итого за Ужин</b>                          | <b>200</b> | <b>3,43</b>      | <b>2,58</b>  | <b>28,30</b>  | <b>150,14</b>           |               |
| <b>Итого за день</b>                          |            | <b>53,13</b>     | <b>61,49</b> | <b>256,30</b> | <b>1791,12</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 уплотнённый 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   |