

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № \_\_\_\_\_

Утверждено:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутск" \_\_\_\_\_

С.А.Калиновский

\_\_\_\_\_  
" " \_\_\_\_\_ г.

Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятдневное)

(5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 1 года до 3х лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

Договорочные

2024 год

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Бес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная манная	150	4,78	5,14	23,37	158,86	№88, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,79	12,02	62,87	Пром. выпуск
Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,46	№7, Москва 2016
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,00	40,41	№54-2, Москва 2022
<b>Итого за завтрак</b>						
	365	9,40	8,60	45,39	296,60	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие в асортименте (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й завтрак</b>						
	100	1,50	0,50	21,00	94,50	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	30	1,60	2,70	2,20	39,50	№32, Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	150	3,30	3,20	9,80	81,20	№87, Москва 2016
Котлеты "Бабрики" п/ф МУП КП	70	6,62	20,10	21,40	292,98	ТТК №2131
Суп томатный	20	0,23	0,90	1,60	15,42	№366, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	110	3,32	3,45	14,90	103,93	№182, Москва 2016
Напиток из плодов шиповника	150	0,00	0,00	11,92	47,68	№256, Пермь 2001
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>						
	570	17,91	30,75	79,36	663,83	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натертые свежие (помидор)	30	0,35	0,06	1,15	6,54	№71, Москва 2017
Омлет "Минутка"	150	8,33	12,91	8,50	183,51	ТТК №2255-23д
Компот из кураги	180	0,40	0,20	25,00	103,40	№54-2, Москва 2022
Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,40	68,66	Пром. выпуск
Булочка сладкая в асортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>						
	450	16,12	14,77	73,25	490,41	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в асортименте	200	0,90	0,20	20,20	86,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>						
	220	2,20	3,10	40,50	198,70	
<b>Итого за день</b>						
		47,13	57,72	259,50	1746,04	

День: 2

Исходн: права

Сезон: весна - лето

Наименование Бюла	Вес Бюла	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	130/20	9,4	6,75	21,45	184,15	ТТК №2054; ТТК №2162
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпек
Масло сливочное топленое	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Какао с молоком	180	3,15	3,30	15,60	104,7	№416, Москва 2016
Итого за Завтрак	360	14,52	16,42	49,13	402,38	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в асорпimente (мандрин)	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпек
Итого за 2-й Завтрак	100	0,50	0,50	12,30	55,70	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурц)	30	0,21	0,03	0,60	3,51	№71, Москва 2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/10	1,03	3,12	7,00	60,20	№62, Москва 2016
Котлеты "Петушок" п/ф М/УП КП с маслом сливочным	70/5	8,7	15,8	22,8	268,20	ТТК №490а
Макаронные отварные	110	4,10	3,40	19,50	125,00	№335, Москва 2016
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,30	14,50	62,82	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпек
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпек
Итого за Обед	565	17,41	23,05	81,94	604,85	
Уплотненный подлив						
Икра морковная	30	0,70	1,40	3,30	28,60	№55, Москва 2016
Котлеты рыбные п/ф М/УП КП	70	5,49	4,20	8,36	93,20	ТТК №2025/1
Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,2	14,92	№372, Москва 2016
Картофельное пюре	110	2,3	3,6	15	101,60	№339, Москва 2016
Компот из свежемороженой ягоды	150	0,15	0,06	13,10	53,54	№123, Москва 2007
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпек
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпек
Контртерские изделия (пряник газированный)	40	2,40	1,90	20,00	106,70	Пром. выпек
Итого за Уплотненный подлив	460	14,16	12,56	78,50	483,68	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	111,90	№419, Москва 2016
Контртерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпек
Итого за Ужин	160	4,60	4,10	19,40	132,90	
Итого за день		51,19	56,63	241,27	1679,51	

День: 3

Иселя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование б/юда	Вс б/юда	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша "Дружба"	150	4,83	6,1	23,41	№84, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	Пром. выпуск
Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,20	№54-3гн, Москва 2022
Итого за Завтрак	355	6,88	6,87	45,63	
2-й Завтрак					
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	4,35	4,80	9,52	
Обед					
Салат "Чиполлино"	30	0,41	2,83	2,82	ТРК №211
Расоляник "Ленинградский" со сметаной	150/10	1,35	3,30	11,00	№82, Москва 2016
Фрикадельки мясные в соусе	60	4,2	4,26	3,74	ТРК №246-23н №373, Москва 2016
Рис припущенный	110	2,71	3,15	18,90	№333, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,016	18,5	№54-1, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	Пром. выпуск
Итого за Обед	550	12,01	13,96	72,50	463,64
Уплотненный подлив					
Секва отварная дольками	30	0,50	0,03	2,64	№24-28, Москва 2022
Пельмени отварные с мясом сливочным	150/5	15,3	9,2	26,42	№423, Москва 2016
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	95	0,85	0,09	9,20	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный подлив	520	20,49	9,92	76,00	475,24
Ужин					
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	0,75	1,00	14,88	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	5,35	5,10	23,28	160,42
Итого за день		49,08	40,65	226,93	1469,85

День: 4

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Всего блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
		Пищевые вещества				
Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	150	5,44	5,9	23,33	168,18	№91, Термь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр поршнями	10	2,63	2,66	0,00	34,46	№7, Москва 2016
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,43	12,80	84,27	№414, Москва 2016
Итого за завтрак	365	12,80	11,74	48,15	349,46	
2-й завтрак						
Фруктовое пюре (ингуляковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
Итого за 2-й завтрак	125	0,50	0,50	12,30	55,70	
Обед						
Салат "Зайчик"	30	1,02	3,2	5,76	55,92	ТК №3
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/10	1,78	1,9	11,2	69,02	№88, Москва 2016 ТК №2246-23н
Жаркое по-домашнему	150	8,08	19,8	24,33	307,84	№292, Москва 2016
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	№54-5, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Итого за Обед	532	13,84	25,42	76,74	591,10	
Уютный полдник						
Овощи натеральные свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	№71, Москва 2017
Котлеты "Классика" п/ф МУП КИТ	70	5,22	11,01	10,50	161,97	ТК №2186
Овощи в молочном соусе	110	2,27	2,07	9,70	66,51	№350/368, Москва 2016
Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	15,90	63,60	№256, Термь 2001
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,20	0,40	10,00	48,40	Пром. выпуск
Итого за Уютный полдник	460	10,54	13,70	58,08	397,78	
Ужин						
Сок фруктовый в асортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (сушка)	20	2,20	0,30	15,40	73,10	Пром. выпуск
Итого за Ужин	220	3,10	0,50	33,60	151,30	
Итого за день		40,78	51,86	228,87	1545,3	

День: 5

Поезд: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза	
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,6	14,9	117,8	№44, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло поршьями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	Пром. выпуск
Чай без сахара	180	0,40	0,09	0,07	2,69	№410, Москва 2016
Итого за Завтрак	365	6,56	5,44	33,49	209,16	
2-й завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром. выпуск
Итого за 2-й завтрак	150	4,35	4,80	9,52	98,68	
Обед						
Овощи натуральные свежие (оружу)	30	0,24	0,03	0,51	3,27	№71, Москва 2017
Пш из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,00	5,2	52,20	№73, Москва 2016
Котлеты "Домашние" п/ф МУП КП	70	8,68	5,84	5,03	107,40	ТТК №2063
Суп томатный с овощами	20	0,30	1,41	2,52	23,97	№367, Москва 2016
Макаронны отварные	110	4,10	3,38	19,50	124,82	№335, Москва 2016
Кисель из ягод	150	0,35	1,16	15,4	73,44	ТТК №2257-23А
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Итого за Обед	570	17,61	15,22	65,70	470,22	
Углетенный подлив						
Сырники из творога с соусом сливкам из красной смородины	2/60/20	9,98	4,69	41,06	246,37	ТТК №907, №376, Москва 2016
Компот из компотной смеси	150	0,52	0,22	14,5	62,06	ТТК №2140
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,4	1,1	25,2	128,30	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	Пром. выпуск
Итого за Углетенный подлив	455	16,60	6,63	96,77	513,15	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром. выпуск
Итого за Ужин	170	5,90	7,00	28,70	201,40	
Итого за день		51,02	39,09	234,18	1492,61	

День: 6

Первая: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	150	4,83	6,08	23,42	167,72	№84, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,40	33,841	№54-2, Москва 2022
Итого за Завтрак	360	6,84	12,46	43,90	315,09	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре (индуляковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,7	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	125	0,50	0,50	12,30	55,70	
Обед						
Салат "Карусель"	30	0,8	1,5	3,00	28,7	ТТК №52
Свекольник со сметаной	150/10	1,16	4,1	6,43	67,26	№34, Пермь 2001
Котлеты "Петушок" и/ф МУП КП	70	8,7	15,8	22,8	268,2	ТТК №49а
Соус томатный	20	0,2	0,9	1,6	15,42	№36, Москва 2016
Рис припущенный	110	0,40	3,87	18,80	111,63	№33, Москва 2016
Компот из кураги	150	0,33	0,2	15,82	66,4	№54-2, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Итого за Обед	580	14,46	26,77	85,99	642,73	
Уплотненный напиток						
Салат "Чинчино"	30	0,41	2,83	2,82	38,39	ТТК №211
Омлет "Капитошка"	150	8,84	19,7	8,4	246,26	ТТК №256-23д
Компот из свежемороженой ягоды	180	0,18	0,07	15,70	64,15	№123, Москва 2007
Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,40	68,66	Пром. выпуск
Булочка сладкая с асортименте	50	4,4	1,1	25,2	128,3	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный напиток	450	16,47	24,20	65,52	545,76	
Ужин						
Сок фруктовый в асортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	0,75	1,00	14,88	71,52	Пром. выпуск
Итого за Ужин	210	1,65	1,20	33,08	149,72	
Итого за день		39,92	65,13	240,79	1709,00	

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
		г/100г				
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	4,84	23,86	154,2	№98, пермь, 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр поршиями	10	2,63	2,66	0,00	34,46	№7, Москва 2016
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,43	12,80	84,27	№414, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,16</b>	<b>10,68</b>	<b>48,68</b>	<b>335,48</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в асорпimente	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>4,8</b>	<b>9,5</b>	<b>98,68</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (номидор)	30	0,34	0,03	1,05	5,83	№71, Москва 2017
Суп с рыбными консервами	150	5,00	5,04	8,60	99,76	№87, Москва 2012
Гуляш из отварного мяса	60	6,28	15,60	9,23	202,44	№260, Москва 2017
Каша перловая вязкая	110	2,20	3,05	15,67	98,93	№31, Москва 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,11	0,05	9,2	37,69	ТТК №2097-20и
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>540</b>	<b>16,77</b>	<b>24,17</b>	<b>61,29</b>	<b>529,77</b>	
<b>Уютный полдник</b>						
Тфели (ежки) мясные п/ф МУП КТ	70	6,40	7,38	8,01	124,06	ТТК №2122-23и
Соевый сметанный	20	0,30	1,00	1,20	15,00	№372, Москва 2016
Картофельное пюре	110	2,25	3,55	15,00	100,95	№39, Москва 2016
Напиток из плодов шиповника	150	0	0	11,92	47,68	№256, Пермь 2001
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Фрукты свежие в асорпimente (манарин)	95	1,42	0,48	20,00	90,00	Пром. выпуск
<b>Итого за Уютный полдник</b>	<b>485</b>	<b>13,21</b>	<b>12,81</b>	<b>73,67</b>	<b>462,81</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармал)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>4,60</b>	<b>4,10</b>	<b>19,40</b>	<b>132,90</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,09</b>	<b>56,56</b>	<b>212,56</b>	<b>1559,64</b>	

Лист: 8

Итого: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
		г/100г				
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,42	5,33	22,41	155,29	№96, Петерб. 2001
Батон	25	1,93	0,785	12,02	62,865	Пром. выпук
Чай с молоком и сахаром	180	2,70	2,34	14,40	89,46	№54-4тп, Москва 2022
Итого за завтрак	355	9,05	8,46	48,83	307,62	
2-й завтрак						
Фрукты свежие в асортименте (мандрин)	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпук
Итого за 2-й завтрак	100	0,50	0,50	12,30	55,70	
Обед						
Суп с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/10	1,8	1,85	11,17	68,41	№88, Москва 2016 ТТК №2246-23н
Котлеты "Домашние" п/ф МУП КП	70	8,68	5,84	8,05	119,48	ТТК №2063
Овощи в молочном соусе	110	2,27	2,07	9,70	66,51	№350/368, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,78	№54-1, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпук
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпук
Итого за Обед	545	16,39	10,21	69,22	437,13	
Улотненный подлив						
Маринад овощной	30	0,22	1,84	1,80	25,04	ТТК №2-20
Котлеты рыбные п/ф МУП КП с маслом сливочным	70/5	5,49	4,20	8,36	93,20	ТТК №2025/1
Рис отварной	110	2,70	11,30	26,90	220,10	№32, Москва 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,09	0,01	9,50	38,45	№54-3тп, Москва 2022
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпук
Булочка сникерс в асортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпук
Итого за Улотненный подлив	485	14,32	18,69	78,46	539,33	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,60	4,10	8,40	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (сушка)	20	2,20	0,30	15,40	73,10	Пром. выпук
Итого за Ужин	170	6,80	4,40	23,80	162,00	
Итого за день		47,06	42,26	233,31	1501,78	



Лень:9

Наслаив: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Всё блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
		ценность				
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,6	14,83	117,52	№44, Термь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Повидло порциами	10	0,03	0,00	6,50	26,12	Пром.выпуск
Чай без сахара	180	2,43	0,63	0,45	17,19	№410, Москва 2016
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>8,59</b>	<b>5,98</b>	<b>33,80</b>	<b>223,38</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фруктовое пюре (индулаковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,30</b>	<b>55,70</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из картофеля с соевым соусом	30	0,42	1,6	2,6	26,48	№23, Москва 2016
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/10	1,03	3,11	7,00	60,11	№62, Москва 2016
Рагу из свинины	150	6,67	16,91	14,41	236,51	№263, Москва 2017
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,30	17,40	74,82	ТК №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>560</b>	<b>11,59</b>	<b>22,32</b>	<b>58,95</b>	<b>483,04</b>	
<b>Уютный полдник</b>						
Овощи натравляемые свежие (огурец)	30	0,25	0,03	0,51	3,31	№71, Москва 2017
Фрикадельки мясные в соусе	60	4,2	4,26	3,74	70,10	ТК №2246-23н №373, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	120	3,70	4,00	16,43	116,52	№331, Москва 2016
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	23,90	97,55	№54-32, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
<b>Итого за Уютный полдник</b>	<b>450</b>	<b>11,14</b>	<b>8,84</b>	<b>62,12</b>	<b>372,60</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,30	78,60	Пром.выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>2,20</b>	<b>3,10</b>	<b>38,60</b>	<b>191,10</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>34,02</b>	<b>40,7</b>	<b>205,8</b>	<b>1325,82</b>	

Лень:10

Пелья: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога с соусом шоколадный	130/20	9,4	6,75	21,45	184,15	ТТК №2054, ТТК №2162
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпек
Масло сливочное топленое	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Какао с молоком	180	3,15	3,30	15,60	104,7	№416, Москва 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>14,52</b>	<b>16,42</b>	<b>49,13</b>	<b>402,38</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в асортименте	150	4,35	4,80	9,52	98,68	Пром. выпек
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>9,52</b>	<b>98,68</b>	
<b>Обед</b>						
Квас морковная	30	0,66	1,4	3,3	28,44	№55, Москва 2016
Пиц из свежей капусты с картофелем	150	1,1	2,93	5,2	51,57	№73, Москва 2016
Тфтели "Лунтик" п/ф МУП КП	70	7,2	4	4,5	82,8	ТТК №517-19м
Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,01	1,4	7,09	№373, Москва 2016
Картофель отварной	110	2,09	3,2	16,87	104,64	№336, Москва 2016
Кисель из ягод	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№350, Москва 2017 ТТК 32257-23д
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпек
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпек
<b>Итого за Обед</b>	<b>600</b>	<b>14,53</b>	<b>12,91</b>	<b>74,13</b>	<b>470,83</b>	
<b>Уютный полдник</b>						
Котлеты "Кисеика" п/ф МУП КП	70	5,22	11,01	10,01	160,01	ТТК №2186
Соус томатный с овощами	20	0,30	1,41	2,52	23,97	№367, Москва 2016
Макаронные отварные	110	4,10	3,40	19,50	125,00	№335, Москва 2016
Компот из кураги	150	0,66	0,16	18,6	78,48	№54-2, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпек
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпек
Фрукты свежие в асортименте (яблоко)	95	1,42	0,47	19,95	89,71	Пром. выпек
<b>Итого за Уютный полдник</b>	<b>485</b>	<b>14,54</b>	<b>16,85</b>	<b>88,12</b>	<b>562,29</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	8,4	88,90	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпек
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>4,60</b>	<b>4,10</b>	<b>19,40</b>	<b>132,90</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>52,54</b>	<b>55,08</b>	<b>240,30</b>	<b>1667,08</b>	

Показатели		1-3 года	
Фактические значения по меню в среднем за день		Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки	
белки (г/сут)	42	42	42
жиры (г/сут)	47	47	47
углеводы (г/сут)	203	203	203
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1400	1400
витамин С (мг/сут)	45	45	45
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,8	0,8
витамин В2 (мг/сут)	0,9	0,9	0,9
витамин D	10	10	10,0
витамин А (ретинол/сут)	450	450	450
кальций (мг/сут)	800	800	800
фосфор (мг/сут)	700	700	700
магний (мг/сут)	80	80	80
калий (мг/сут)	400	400	400
натрий (мг/сут)	0,07	0,07	0,07
селен (мг/сут)	0,0015	0,0015	0,0015
фтор (мг/сут)	1,4	1,4	1,4

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, по приемам пищи	Распределение в процентном отношении	
Итого завтрак	280	20
Итого 2-й завтрак	70	5
Итого обед	490	35
Итого ужин	420	30
Итого полдник	140	10
Итого	1400	100

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

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных  
образовательных организациях Москва 2016 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Москва 2017 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва 2004 г.

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

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях Москва 2007г.

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

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в  
общеобразовательных организациях Москва 2022г.