

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № _____

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

С.А.Калиновский

" " _____ г.

" " _____ 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)

Догоотовочные

2024 год

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная манная	180	5,73	6,17	28,05	190,65	№88, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	15	3,94	4,00	0,00	51,76	№7, Москва 2016
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,86	№54-2, Москва 2022
Итого за Завтрак	420	11,67	10,94	51,17	349,82	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	1,50	0,50	21,00	94,50	
Обед						
Салат из свеклы с сыром	50	2,60	4,53	3,60	65,57	№32, Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,80	11,75	97,00	№87, Москва 2016
Котлеты "Бабрики" п/ф МУП КП	70	6,62	20,10	21,40	292,98	ТТК №2131
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,70	№366, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	130	3,92	4,08	17,60	122,80	№182, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"	0	0,00	14,30	18,67	203,38	№508, Пермь 2018
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Итого за Обед	500	20,28	48,51	92,96	889,55	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,70	0,12	2,30	13,08	№71, Москва 2017
Омлет "Минутка"	180	10,00	15,50	10,20	220,30	ТТК №2255-23д
Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	112,98	№54-2, Москва 2022
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	68,48	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	18,18	17,22	78,86	543,14	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	20,20	86,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром. выпуск
Итого за Ужин	220	2,20	3,10	40,50	198,70	
Итого за день		53,83	80,27	284,49	2075,71	

День:2

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	150/30	11,29	8,11	25,74	221,11	ТТК №2054; ТТК №2162
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром.выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Какао с молоком	200	3,50	3,62	17,30	115,78	№416, Москва 2016
Итого за Завтрак	410	16,76	18,10	55,12	450,42	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	0,50	0,50	12,30	55,70	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	№71, Москва 2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	1,22	3,70	8,30	71,38	№62, Москва 2016
Котлеты "Петушок" п/ф МУП КП с маслом сливочным	70/5	8,70	15,80	22,80	268,20	ТТК №490а
Макароны отварные	130	4,80	4,00	23,00	147,20	№335, Москва 2016
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,30	17,40	74,82	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
Итого за Обед	640	9,84	8,45	67,19	384,17	
Уплотненный полдник						
Икра морковная	50	1,10	2,30	5,43	46,82	№55, Москва 2016
Котлеты рыбные п/ф МУП КП	70	5,49	4,2	8,36	93,20	ТТК №2025/1
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,8	22,38	№372, Москва 2016
Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,71	119,44	№339, Москва 2016
Компот из свежемороженой ягоды	180	0,18	0,07	15,70	64,15	№123, Москва 2007
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,30	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	1,20	0,40	10,00	48,40	Пром.выпуск
Кондитерские изделия (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	560	15,89	14,87	103,50	611,39	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	10,07	106,12	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром.выпуск
Итого за Ужин	190	5,48	4,88	21,07	150,12	
Итого за день		48,47	46,80	259,18	1651,80	

День:3

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	180	5,80	7,30	28,10	201,30	№84, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Ветчина порциями	10	2,30	2,10	0,00	28,10	№16, Москва 2017
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	11,33	46,02	№54-3ги, Москва 2022
Итого за Завтрак	415	10,16	10,17	51,45	337,97	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,80	6,40	12,70	131,60	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	5,80	6,40	12,70	131,60	
Обед						
Салат "Чипполино"	50	0,68	4,71	4,70	63,91	ТТК №2211
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	180/10	1,6	3,9	12,6	91,90	№82, Москва 2016
Фрикадельки мясные в соусе	80	6,30	6,40	5,62	105,28	ТТК №2246-23и №373, Москва 2016
Рис припущенный	130	3,2	3,72	31,8	173,48	№333, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,02	22,20	91,38	№54-1, Москва 2022
Хлеб пшеничный	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	670	15,22	19,15	94,46	611,07	
Уплотненный полдник						
Свекла отварная дольками	50	0,8	0,05	4,4	21,25	№24-28, Москва 2022
Пельмени отварные с маслом сливочным	180/5	18,30	16,00	31,70	344,00	№423, Москва 2016
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,60	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (нектарин)	100	0,90	0,10	9,50	42,50	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	575	23,84	16,75	83,34	579,47	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	10,07	106,12	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	15	1,12	1,50	22,32	107,26	Пром. выпуск
Итого за Ужин	195	6,60	6,38	32,39	213,38	
Итого за день		61,62	58,85	274,34	1873,49	

День:4

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	180	6,53	7,08	28,00	201,84	№91, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	15	3,94	4,00	0,00	51,76	№7, Москва 2016
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,7	14,2	93,58	№414, Москва 2016
Итого за Завтрак	420	15,52	14,53	54,22	409,73	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре (инд.упаковка)	125	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	125	0,5	0,5	12,3	55,70	
Обед						
Салат "Зайчик"	50	1,7	5,33	9,6	93,17	ГТК №3
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	180/10	2,1	2,2	13,23	81,12	№88, Москва 2016 ТТК №2246-23и
Жаркое по - домашнему	180	9,70	23,70	29,20	368,9	№292, Москва 2016
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,50	87,82	№54-32, Москва 2022
Хлеб пшеничный	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	640	16,48	31,77	91,07	716,13	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	№71, Москва 2017
Котлеты "Классика" п/ф МУП КП	70	5,22	11,01	10,50	161,97	ГТК №2186
Овощи в молочном соусе	150	3,10	2,83	13,24	90,83	№350/368, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"	200	0,00	0,00	15,90	63,60	№508, Пермь 2018
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,30	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,20	0,40	10,00	48,40	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	12,47	14,64	66,04	445,80	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (сушка)	20	2,2	0,3	15,4	73,10	Пром. выпуск
Итого за Ужин	220	3,10	0,50	33,60	151,3	
Итого за день		48,07	61,94	257,23	1778,66	

День:5

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,02	5,5	17,8	140,78	№44, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	Пром. выпуск
Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82	№410, Москва 2016
Итого за Завтрак	415	7,38	6,35	36,40	232,27	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,80	6,40	12,70	131,60	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	5,80	6,40	12,70	131,60	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,45	№71, Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,3	3,51	6,2	61,59	№73, Москва 2016
Котлеты "Домашние" п/ф МУП КП	70	8,68	5,84	8,05	119,48	ТТК №2063
Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,78	35,96	№367, Москва 2016
Макароны отварные	130	4,8	4,00	23,00	147,20	№335, Москва 2016
Кисель из ягод	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№350, Москва 2017 ТТК №2257-23д
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	680	18,75	16,89	84,74	565,97	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом сладким из красной смородины	2/60/30	10,7	5,03	44,00	264,07	ТТК №907 Москва 2016 №376,
Компот из компотной смеси	200	0,70	0,30	19,30	82,7	ТТК №2140
Хлеб ржаной	30	1,2	0,4	10,00	48,4	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,3	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	17,40	7,23	108,30	567,87	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	10,07	106,12	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром. выпуск
Итого за Ужин	200	6,78	7,78	30,37	218,62	
Итого за день		56,11	44,65	272,51	1716,33	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	180	5,80	7,30	28,10	201,30	№84, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,57	№54-2, Москва 2022
Итого за Завтрак	410	7,82	13,68	49,50	352,40	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре (инд.упаковка)	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 "Карусель"	50	1,3	2,52	5,00	47,88	ГТК №552
Свекольник со сметаной	180/10	1,38	4,82	7,64	79,46	№34, Пермь 2001
Котлеты "Петушок" п/ф МУП.КП	70	8,7	15,8	22,8	268,2	ГТК №490а
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,7	№366, Москва 2016
Рис припущенный	130	3,2	3,72	31,8	173,48	№333, Москва 2016
Компот из кураги	180	0,4	0,2	25,00	103,4	№54-2, Москва 2022
Хлеб пшеничный	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	690	18,17	28,76	112,18	780,24	
Уплотненный полдник						
Салат "Чипполино"	60	0,82	5,65	5,64	76,69	ГТК №2211
Омлет "Капитошка"	180	10,61	23,64	10,04	295,36	ГТК №2256-23д
Компот из свежемороженой ягоды	200	0,20	0,08	17,42	71,20	№123, Москва 2007
Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,4	68,66	Пром. выпуск
Булочка сладкая с ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	18,67	30,97	71,70	640,21	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	15	1,12	1,50	22,32	107,26	Пром. выпуск
Итого за Ужин	215	2,02	1,70	40,52	185,46	
Итого за день		47,18	75,61	286,20	2014,0	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,50	5,81	28,63	184,81	№98, пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	15	3,94	4,00	0,00	51,76	№7, Москва 2016
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,7	14,2	93,58	№414, Москва 2016
Итого за Завтрак	420	13,49	13,26	54,85	392,70	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,8	6,4	12,7	131,60	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	5,8	6,4	12,7	131,60	
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,56	0,05	1,75	9,69	№71, Москва 2017
Суп с рыбными консервами	180	6,00	6,05	10,32	119,73	№87, Москва 2012
Гуляш из отварного мяса	80	8,38	20,80	12,31	269,96	№260, Москва 2017
Каша перловая вязкая	130	2,61	3,61	18,51	116,97	№331, Москва 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,13	0,06	11,00	45,06	ТТК №2097-20и
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
Итого за Обед	660	20,52	30,97	71,43	646,53	
Уплотненный полдник						
Тефтели (ёжики) мясные п/ф МУП КП	70	6,40	7,38	8,01	124,06	ТТК 2122-23и
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,80	22,38	№372, Москва 2016
Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,71	119,44	№339, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"	180	0,00	0,00	14,30	57,20	№508, Пермь
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	550	13,86	13,98	80,36	502,70	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	10,07	106,12	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
Итого за Ужин	190	5,48	4,88	21,07	150,12	
Итого за день		59,15	69,49	240,41	1823,65	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,3	6,4	26,9	186,4	№96, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Ветчина порциями	10	2,30	2,10	0,00	28,1	№16, Москва 2017
Чай с молоком и сахаром	200	3,00	2,60	16,00	99,4	№54-4гн, Москва 2022
Итого за Завтрак	415	12,53	11,85	54,92	376,45	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	100	0,50	0,50	12,30	55,70	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	0,50	0,50	12,30	55,70	
Обед						
Свекла отварная дольками	50	0,8	0,05	4,4	21,25	№24-28, Москва 2022
Суп с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	180/10	2,1	2,2	13,23	81,12	№88, Москва 2016 ТТК №2246-23н
Котлеты "Домашние" п/ф МУП КП	70	8,68	5,84	8,05	119,48	ТТК №2063
Овощи в молочном соусе	130	3,09	2,83	13,23	90,75	№350/368, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	№54-1, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Итого за Обед	665	17,91	11,34	81,45	499,50	
Уплотненный полдник						
Маринад овощной	60	0,65	3,67	3,59	49,99	ТТК №2-20
Котлеты рыбные п/ф МУП КП с маслом сливочным	70/5	5,49	4,20	8,36	93,20	ТТК №2025/1
Рис отварной	130	3,16	25,10	31,80	365,74	№332, Москва 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,09	0,01	9,50	38,45	№54-3гн, Москва 2022
Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,40	68,66	Пром. выпуск
Булочка слакая в ассортименте	50	4,40	1,10	25,20	128,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	555	16,43	34,58	91,85	744,34	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	10,07	106,12	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (сушка)	20	2,2	0,3	15,4	73,10	Пром. выпуск
Итого за Ужин	200	7,68	5,18	25,47	179,22	
Итого за день		55,05	63,45	265,99	1855,2	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,02	5,5	17,8	140,78	№44, Пермь 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	Пром. выпуск
Чай без сахара	200	2,7	0,7	0,5	19,1	№410, Москва 2016
Итого за Завтрак	415	9,68	6,95	36,82	248,55	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре (инд.упаковка)	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 из картофеля с соевым огурцом	50	0,70	2,6	4,30	43,40	№23, Москва 2016
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	1,22	3,70	8,30	71,38	№62, Москва 2016
Рагу из свинины	180	8,01	20,30	17,30	283,94	№263, Москва 2017
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,30	17,40	74,82	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Итого за Обед	640	13,40	27,30	64,84	558,66	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,06	1,02	6,62	№71, Москва 2017
Фрикадельки мясные в соусе	80	6,30	6,40	5,62	105,28	ТТК №2246-23н №373, Москва 2016
Каша гречневая вязкая	130	4,00	4,34	17,80	126,26	№331, Москва 2016
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	23,88	97,47	№54-32, Москва 2022
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,30	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,20	0,40	10,00	48,40	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	14,55	11,65	72,82	454,33	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,20	18,20	78,20	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (печенье овсяное)	20	1,30	2,90	20,30	112,50	Пром. выпуск
Итого за Ужин	220	2,20	3,1	38,5	190,70	
Итого за день		40,33	49,50	225,28	1507,94	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	150/30	11,29	8,11	25,74	221,11	ТТК №2054; ТТК №2162
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6, Москва 2016
Какао с молоком	200	3,50	3,62	17,30	115,78	№416, Москва 2016
Итого за Завтрак	410	16,76	18,10	55,12	450,42	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,80	6,40	12,70	131,60	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	5,80	6,40	12,70	131,60	
Обед						
Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,86	№55, Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,3	3,51	6,2	61,59	№73, Москва 2016
Тертель "Лунтик" п/ф МУП КП	70	7,2	4	4,5	82,8	ТТК №517-19м
Соус сметанный с томатом	30	0,53	0,02	2,11	10,74	№373, Москва 2016
Картофель отварной	130	2,47	3,74	19,94	123,3	№336, Москва 2016
Кисель из ягод	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№350, Москва 2017 ТТК №2257-23д
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	680	15,73	14,94	81,05	521,58	
Уплотненный полдник						
Котлеты "Классика" п/ф МУП КП	70	5,22	11,01	10,01	160,01	ТТК №2186
Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,78	35,96	№367, Москва 2016
Макароны отварные	130	4,8	4,00	23,00	147,20	№335, Москва 2016
Компот из кураги	180	0,18	0,2	22,3	91,72	№54-2, Москва 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,5	0,5	21	94,50	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	550	14,98	18,23	90,93	587,71	
Ужин						
Молоко кипяченое	200	6,10	5,42	11,20	178,98	№419, Москва 2016
Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
Итого за Ужин	210	6,10	5,42	22,20	161,98	
Итого за день		59,37	63,09	262,00	1853,29	

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи

	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, по приёмам пищи	Распределение в процентном отношении
Итого завтрак	360	20
Итого 2-й завтрак	90	5
Итого обед	630	35
Итого уплотненный полдник	540	30
Итого ужин	180	10,00
ИТОГО	1800	100

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

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	3-7 лет	
	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки
белки (г/сут)	54	54
жиры (г/сут)	60	60
углеводы (г/сут)	261	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1800	1800
витамин С(мг/сут)	50	50
витамин В1 (мг/сут)	0,9	0,9
витамин В2 (мг/сут)	1,0	1,0
витамин D	10	10
витамин А (рет.экв/сут)	500	500
кальций (мг/сут)	900	900
фосфор (мг/сут)	800	800
магний (мг/сут)	200	200
калий (мг/сут)	600	600
йод (мг/сут)	0,1	0,1
селен (мг/сут)	0,02	0,02
фтор (мг/сут)	2	2

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

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

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания в общеобразовательных организациях, Новосибирск 2020 г.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва 2004 г.

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

Единый сборник технологических, нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий.Пермь 2018г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва 2004 г.