

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 20

С.А. Калитовский
" 29 " августа 2024 г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

С.А. Калитовский

" 29 " августа 2024 г.



Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятидневное)

(5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

Доготовочные

2024 - 2025 год

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	150	4,83	9,88	18,13	180,76	№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	180	0,11	0,02	9,44	38,36	№54-2гн М2022
Итого за Завтрак	365	9,49	13,35	39,59	316,45	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	100	3,00	3,10	5,80	63,10	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	3,00	3,10	5,80	63,10	
Обед						
Салат "Бусинка"	30	0,63	1,53	1,50	22,29	ТТК №2210
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,03	61,86	№88 М 2016
Котлета куриная п/ф МУП КП	70	8,70	16,50	22,80	274,50	ТТК №2313
Соус "Помидорка"	20	0,23	0,10	0,84	5,18	ТТК №2277
Каша гречневая вязкая	110	3,32	4,33	14,89	111,81	№182 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	150	0,07	0,36	1,52	9,60	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
Итого за Обед	570	17,40	24,92	69,12	570,36	
Уплотненный полдник						
Вареники с творогом с маслом сливочным	150/5	7,75	6,62	22,10	178,98	ТТК № 825
Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,03	№519 П 2013
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	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
Итого за Уплотненный полдник	475	12,12	7,69	68,26	390,73	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,10	0,74	7,70	41,86	Пром. выпуск
Итого за Ужин	210	2,00	1,36	27,90	131,84	
Итого за день		44,01	50,42	210,67	1472,48	

День:2

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	4,78	4,7	19,63	139,94	№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	180	2,70	2,34	14,40	89,46	№54-4гн М 2016
Итого за Завтрак	365	9,44	7,79	52,55	318,07	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре в ассортименте (инд. упаковка)	125	0,50	0,75	12,30	57,95	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	125	0,50	0,75	12,30	57,95	
Обед						
Салат "Хрустик"	30	1,29	3,66	6,90	65,70	ТТК №2303
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/10	1,45	5,83	7,00	86,27	№62 М 2016
Биточки "По - хлыновски" п/ф МУП КП	70	5,6	21,84	5,32	240,24	ТТК №2152/1
Картофельное пюре	110	2,25	3,65	15,00	101,85	№339 М 2016
Кисель из свежемороженой ягоды	150	0,24	0,81	21,10	92,65	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
Итого за Обед	560	13,67	36,19	72,86	671,83	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,30	0,04	0,61	4,00	№71 М 2017
Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,92	10,13	32,4	252,45	ТТК №2135
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	30	1,98	0,36	10,05	51,36	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный) -	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	450	14,25	12,65	94,90	550,45	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,57	4,12	8,39	88,92	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	0,56	1,98	11,16	64,66	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	5,13	6,10	19,55	153,58	
Итого за день		42,99	63,48	252,16	1751,88	

День:3

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная кукурузная жидкая	150	5,44	5,81	21,67	160,73	№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
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,43	12,80	84,31	№414 М 2016
Итого за Завтрак	365	12,80	11,69	46,49	342,37	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	100	3,00	3,10	5,80	63,10	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	3,00	3,10	5,80	63,10	
Обед						
Салат из свеклы с сыром	30	1,56	2,72	2,16	39,36	№32 М 2016
Суп картофельный на мясном бульоне с бобовыми	150	3,3	5,33	9,79	100,33	№87 М 2016
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,24	0,25	7,60	37,61	№123 М 2016
Гуляш из отварного мяса	60	7,71	7,14	1,98	103,02	№260, Москва 2017
Каша пшениная вязкая	110	3,00	0,34	22,20	103,86	№331 М 2016
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,22	14,48	62,02	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	550	20,18	16,40	75,75	531,32	
Уплотненный полдник						
Зеленый горошек консервированный (порционно)	30	0,93	0,06	1,95	12,06	№131,133 М 2017
Вареники с картофелем с маслом сливочным	150/5	8,50	6,62	22,08	181,90	№126 М 2016
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,00	28,24	№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
Итого за Уплотненный полдник	475	13,81	7,79	69,57	403,62	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	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
Итого за Ужин	220	2,20	4,40	40,50	210,40	
Итого за день		51,99	43,38	238,11	1550,81	

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	130/20	9,41	10,67	17,37	203,15	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 М 2016
Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,53	№410 М 2016
Итого за Завтрак	360	11,74	17,13	29,52	319,21	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	0,9	0,6	20,2	89,98	
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	№71 М 2017
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,1	4,33	5,42	65,05	№73 М 2016
Котлета "Классика" п/ф МУП КП	70	9,41	12,01	11,34	191,09	ТТК № 2186
Соус "Фирменный"	20	0,23	0,07	0,84	4,91	ТТК № 2278
Макаронные изделия отварные	110	4,06	4,37	19,46	133,41	№335 М 2016
Компот из яблок	150	0,12	0,33	19,90	83,05	№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
Итого за Обед	580	18,09	21,57	75,64	569,05	
Уплотненный полдник						
Каша "Янтарная"	150	6,25	9,48	27,86	221,76	ТТК № 2183
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,13	0,06	11,00	45,06	ТТК № 2097
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
Итого за Уплотненный полдник	470	9,92	10,42	60,36	374,90	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	10,80	55,56	ТТК №721
Кондитерское изделие (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	1,02	0,92	21,80	99,6	
Итого за день		41,67	50,66	207,52	1452,70	

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,42	5,33	22,41	155,29	№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	180	3,15	3,26	15,57	104,22	№416 М 2016
Итого за Завтрак	365	9,53	9,34	56,50	348,18	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	1,50	0,70	21,00	96,30	
Обед						
Салат из моркови	30	0,4	0,3	3,5	18,30	№42 М 2016
Суп картофельный с фрикадельками	150/14	4,81	3,6	10,9	95,24	№89 М 2016
Рыба, тушеная в сметанном соусе	60	4,60	6,90	2,93	92,22	№ 266, М 2016
Рис припущенный	110	2,71	3,64	26,91	151,24	№333 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	150	0,07	0,36	1,52	9,60	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
Итого за Обед	554	15,43	15,20	63,30	451,72	
Уплотненный полдник						
Котлета "Домашняя" п/ф МУП КП	70	8,68	7,84	8,05	137,48	ТТК № 2063
Соус "Помидорка"	20	0,23	0,1	0,84	5,18	ТТК № 2277
Капуста тушеная	110	2,2	4,08	1,04	49,68	№ 143, Москва 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,13	0,06	11,00	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
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	470	18,48	13,88	63,67	453,52	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	10,80	55,56	ТТК №721
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	0,56	1,98	11,16	64,66	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	1,58	2,90	21,96	120,22	
Итого за день		46,52	42,02	226,43	1469,94	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная кукурузная жидкая	150	5,44	5,81	21,67	160,73	№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	180	0,11	0,02	9,44	38,36	№54-2 М 2022
Итого за Завтрак	365	10,10	9,28	43,13	296,42	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	0,90	0,62	20,20	89,98	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,3	0,04	0,61	4	№ 71, Москва 2017
Суп с рыбными консервами	150	5,00	5,88	8,6	107,32	№87 М 2012
Биточки "По - хлыновски" п/ф МУП КП	70	5,6	21,84	5,32	240,24	ТТК №2152/1
Соус "Помидорка"	20	0,23	0,10	0,84	5,18	ТТК №2277 "
Каша гречневая вязкая	110	3,32	4,33	14,89	111,81	№182 М 2016
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,40	74,55	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	600	17,92	32,86	65,2	628,22	
Уплотненный полдник						
Зеленый горошек консервированный (порционно)	30	0,93	0,06	1,95	12,06	№131,133 М 2017
Омлет "Минутка"	150	8,25	18,83	15,87	265,95	ТТК №2255
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	180	0,09	0,43	1,82	11,51	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
Итого за Уплотненный полдник	450	16,31	21,2	58,24	489,00	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	10,80	55,56	ТТК №721
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,10	0,74	7,70	41,86	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	2,12	1,66	18,50	97,42	
Итого за день		47,35	65,62	205,27	1601,0	

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	4,78	4,70	19,63	139,94	№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	180	2,70	2,34	14,40	89,46	№54-20 М 2016
Итого за Завтрак	365	9,44	7,79	52,55	318,07	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	100	3,00	3,10	5,80	63,10	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	3,0	3,1	5,8	63,10	
Обед						
Салат "Зайчик"	30	1,02	3,20	5,80	56,08	ТТК № 3
Свекольник со сметаной	150/10	1,16	5,10	6,43	76,26	№34 П 2001
Котлеты "Бабрики" п/ф МУП КП	70	10,92	11,76	7,14	178,08	ТТК № 2131
Картофельное пюре	110	2,25	3,65	15,00	101,85	№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
Итого за Обед	590	18,32	24,17	62,91	542,45	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	№71 М 2017
Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,92	10,13	32,40	252,45	ТТК №2135
Напиток из плодов шиповника	150	0,53	0,23	17,1	72,59	№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
Итого за Уплотненный полдник	470	12,52	11,22	76,28	456,18	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,57	4,12	8,39	88,92	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье овсяное)	20	1,30	3,78	20,30	120,42	Пром. выпуск
Итого за Ужин	170	5,87	7,90	28,69	209,34	
Итого за день		49,15	54,18	226,23	1589,14	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,42	5,33	22,41	155,29	№96 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	№16 М 2017
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,43	12,80	84,31	№414 М 2016
Итого за Завтрак	360	9,2	14,13	47,29	353,13	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	0,90	0,62	20,20	89,98	
Обед						
Салат "Фасолька"	30	1,6	3,60	7,32	68,08	ТТК №2091
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/10	1,33	3,25	10,5	76,57	№82 М 2016
Котлета куриная п/ф МУП КП	70	8,70	16,50	22,80	274,50	ТТК №2313
Рис припущенный	110	2,71	3,64	26,91	151,24	№333 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	150	0,07	0,36	1,52	9,60	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
Итого за Обед	560	17,25	27,75	86,59	665,11	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом сладким "Клубничка"	2/60/20	8,12	9,57	36,35	264,01	ТТК №907 ТТК №2307
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,11	0,05	9,20	37,69	ТТК №2097
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	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
Итого за Уплотненный полдник	460	15,65	11,88	102,59	579,88	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	10,80	55,56	ТТК №721
Кондитерское изделие (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	1,02	0,92	21,80	99,56	
Итого за день		44,02	55,30	278,47	1787,7	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,18	4,58	14,83	117,26	№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	180	0,05	0,01	8,4	33,89	№54-2 М 2022
Итого за Завтрак	365	8,78	8,04	35,25	248,48	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	0,90	0,40	8,10	39,60	
Обед						
Салат из свеклы с яблоком	30	0,33	1,56	3,43	29,08	№36 М 2016
Суп картофельный на мясном бульоне с фрикадельками	150/14	4,81	3,6	10,9	95,24	№89 М 2016
Капуста тушеная с мясом	150	9,93	15,68	20,32	262,12	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
Итого за Обед	564	18,20	22,21	77,51	582,73	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	№71 М 2017
Печень говяжья по-строгановски	60	11,24	6,91	2,68	117,87	№162, П 2001
Каша гречневая вязкая	110	3,32	4,33	14,89	111,81	№182 М 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,13	0,06	11,00	45,06	ТТК №2097
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	68,48	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	480	21,58	13,90	83,95	547,22	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,57	4,12	8,39	88,92	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	0,56	1,98	11,16	64,66	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	5,13	6,10	19,55	153,58	
Итого за день		54,59	50,65	224,36	1571,61	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	4,82	23,07	150,86	№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	180	3,15	3,26	15,57	104,22	№416 М 2016
Итого за Завтрак	360	8,92	14,45	50,72	368,61	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре в ассортименте (инд. упаковка)	125	0,50	0,75	12,30	57,95	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	125	0,50	0,75	12,30	57,95	
Обед						
Салат морковь с сыром	30	1,80	4,22	5	65,18	ТТК №2302
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,1	4,33	5,42	65,05	№73 М 2016
Фишболы	60	6,45	3,82	4,14	76,74	ТТК №2314
Соус "Фирменный"	20	0,23	0,07	0,84	4,91	ТТК 32278
Макаронные изделия отварные	110	4,06	4,37	19,46	133,41	№335 М 2016
Компот из яблок	150	0,12	0,33	19,90	83,05	№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
Итого за Обед	570	16,60	17,54	72,30	513,46	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,30	0,04	0,61	4,00	№71 М 2017
Пельмени отварные с маслом сливочным	150/5	8,21	13,87	19,86	237,11	№423 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	180	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
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131,00	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	455	15,84	16,14	65,03	468,74	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	10,80	55,56	ТТК №721
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,10	0,74	7,70	41,86	Пром.выпуск
Итого за Ужин	160	2,12	1,66	18,50	97,42	
Итого за день		43,98	50,54	218,85	1506,18	

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	280	20
Итого 2-й завтрак	70	5
Итого обед	490	35
Итого уплотненный полдник	420	30
Итого ужин	140	10
ИТОГО	1400	100

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

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 лет	
	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки
белки (г/сут)	42	42
жиры (г/сут)	47	47
углеводы (г/сут)	203	203
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1400
витамин С(мг/сут)	45	45
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,8
витамин В2 (мг/сут)	0,9	0,9
витамин D	10	10
витамин А (рет.экв/сут)	450	450
кальций (мг/сут)	800	800
фосфор (мг/сут)	700	700
магний (мг/сут)	80	80
калий (мг/сут)	400	400
йод (мг/сут)	0,07	0,07
селен (мг/сут)	0,015	0,015
фтор (мг/сут)	1,4	1,4