



Согласовано:
Институт питания МЗДОРУ № 76
А. Заостровская
М.В.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутск"



Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятидневное)

(5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 1 года до 3х лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная овсяная | 150 | 5,48 | 9,17 | 24,01 | 200,49 | № 173, Москва 2017 |
| Батон | 25 | 1,90 | 0,70 | 11,37 | 59,38 | Пром. выпуск |
| Сыр порциями | 10 | 2,60 | 2,66 | 0,00 | 34,34 | №15, Москва 2017 |
| Чай с лимоном и сахаром | 180 | 0,27 | 0,00 | 6,03 | 25,20 | №54-3гн Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 365 | 10,25 | 12,53 | 41,41 | 319,41 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 1,13 | 0,65 | 11,12 | 54,85 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 1,13 | 0,65 | 11,12 | 54,85 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Зайчик" | 30 | 1,00 | 3,19 | 5,74 | 55,67 | ТТК № 3-07 |
| Суп картофельный с клецками | 160 | 2,24 | 2,96 | 12,00 | 83,60 | № 108,109, Москва 2017 |
| Котлеты, биточки, шницели | 50 | 5,57 | 4,07 | 7,57 | 89,19 | № 268, Москва 2017 |
| Соус томатный | 20 | 0,23 | 0,87 | 1,60 | 15,15 | № 366, Москва 2016 |
| Каша гречневая вязкая | 110 | 3,35 | 3,66 | 15,04 | 106,50 | № 303, Москва 2017 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 160 | 0,11 | 0,74 | 18,24 | 80,06 | ТТК № 2097 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром. выпуск |
| Итого за Обед | 570 | 14,20 | 15,93 | 76,53 | 506,29 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурец) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | № 71, Москва 2017 |
| Вареники с картофелем | 150 | 16,60 | 4,25 | 24,56 | 202,89 | № 395, Москва 2017 |
| Чай с молоком без сахара | 180 | 1,37 | 1,22 | 14,31 | 73,70 | ТТК № 721 |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,24 | 0,48 | 13,36 | 58,72 | Пром. выпуск |
| Булочка сладкая в ассортименте | 50 | 1,05 | 3,95 | 22,78 | 130,87 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 450 | 19,47 | 9,93 | 75,58 | 469,57 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,11 | 3,75 | 6,15 | 74,79 | № 419, Москва 2016 |
| Кондитерские изделия (печенье сахарное) | 10 | 1,44 | 2,03 | 11,89 | 71,59 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 160 | 5,55 | 5,78 | 18,04 | 146,38 | |
| Итого за день | | 50,60 | 44,82 | 222,68 | 1496,50 | |

День:2

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 | 7,90 | 6,00 | 13,25 | 138,60 | ТТК № 2023, 2162 |
| Батон | 25 | 1,90 | 0,70 | 11,37 | 59,38 | Пром.выпуск |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,42 | 3,15 | 7,99 | 73,99 | № 54-9гн, Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 355 | 13,22 | 9,85 | 32,61 | 271,97 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 150 | 3,50 | 3,75 | 11,68 | 94,47 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 3,50 | 3,75 | 11,68 | 94,47 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Рыжик" | 30 | 0,62 | 1,13 | 3,50 | 26,65 | ТТК № 2142 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150/10 | 1,38 | 4,12 | 7,70 | 73,40 | № 82, Москва 2016 |
| Гуляш из свинины | 60 | 6,38 | 16,91 | 1,73 | 184,63 | № 260, Москва 2017 |
| Каша перловая вязкая | 110 | 2,21 | 3,05 | 15,66 | 98,93 | № 303, Москва 2017 |
| Кисель из ягод | 150 | 0,26 | 0,86 | 22,51 | 98,82 | № 350, Москва 2017 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром.выпуск |
| Итого за Обед | 550 | 12,55 | 26,51 | 67,44 | 558,55 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Каша "Янтарная" | 150 | 6,25 | 9,48 | 16,23 | 175,24 | ТТК № 2183 |
| Компот из компотной смеси | 180 | 0,63 | 0,27 | 17,37 | 74,43 | ТТК № 2140 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром.выпуск |
| Фрукты свежие в ассортименте | 95 | 1,07 | 0,61 | 10,56 | 52,01 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 465 | 9,65 | 10,80 | 60,50 | 377,80 | |
| Ужин | | | | | | |
| Сок фруктовый яблочный (инд.упак.) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | Пром.выпуск |
| Кондитерские изделия (печенье овсяное) | 20 | 1,04 | 2,17 | 13,80 | 78,89 | Пром.выпуск |
| Итого за Ужин | 220 | 2,04 | 2,37 | 34,00 | 165,49 | |
| Итого за день | | 40,96 | 53,28 | 206,23 | 1468,28 | |

День:3

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 2,05 | 2,47 | 7,70 | 61,23 | № 120, Москва 2017 |
| Батон | 25 | 1,90 | 0,70 | 11,37 | 59,38 | Пром. выпуск |
| Масло порциями | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 33,07 | № 14, Москва 2017 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 5,76 | 23,76 | № 54-2гн, Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 360 | 4,17 | 6,80 | 24,89 | 177,44 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 1,13 | 0,65 | 11,12 | 54,85 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 1,13 | 0,65 | 11,12 | 54,85 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурец) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | № 71, Москва 2017 |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 160 | 1,4 | 3,5 | 8,5 | 71,1 | № 96, Москва 2017 |
| Пудинг "Загадка" | 60 | 11,06 | 6,47 | 10,17 | 143,15 | ТТК № 2184-23 |
| Картофель отварной | 110 | 2,11 | 3,16 | 16,8 | 104,08 | № 310, Москва 2017 |
| Компот из компотной смеси | 150 | 0,53 | 0,23 | 14,48 | 62,11 | ТТК 2140 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром. выпуск |
| Итого за Обед | 550 | 17,01 | 13,83 | 66,86 | 459,95 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Икра кабачковая | 40 | 0,5 | 1,88 | 3,08 | 31,16 | Пром. выпуск |
| Тефтели мясные (ёжики) | 50 | 6,47 | 9,43 | 5,42 | 132,43 | № 390, Пермь 2001 |
| Соус томатный с овощами | 30 | 0,44 | 2,10 | 3,80 | 35,86 | № 367, Москва 2016 |
| Капуста тушеная | 110 | 2,17 | 4,07 | 10,44 | 87,1 | № 143, Москва 2016 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 180 | 0,19 | 0,86 | 20,52 | 90,58 | ТТК № 2097 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 450 | 11,45 | 18,78 | 59,60 | 453,22 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,11 | 3,75 | 6,15 | 74,79 | № 419, Москва 2016 |
| Кондитерские изделия (мармелад) | 10 | 0,00 | 0,00 | 8,32 | 33,28 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 160 | 4,11 | 3,75 | 14,47 | 108,07 | |
| Итого за день | | 37,87 | 43,81 | 176,94 | 1253,53 | |

День:4

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Улыбка" | 150 | 5,48 | 6,8 | 30,2 | 203,92 | ТТК № 204-15 |
| Батон | 25 | 1,90 | 0,70 | 11,37 | 59,38 | Пром. выпуск |
| Какао с молоком | 180 | 4,14 | 3,87 | 11,16 | 96,03 | № 54-7ги,Новосибирск |
| Итого за Завтрак | 355 | 11,52 | 11,37 | 52,73 | 359,33 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 150 | 3,5 | 3,8 | 11,7 | 94,47 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 3,5 | 3,8 | 11,7 | 94,47 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром | 30 | 1,4 | 2,85 | 2,15 | 39,85 | № 32, Москва 2016 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,05 | 2,97 | 4,72 | 49,81 | № 88, Москва 2017 |
| Рагу из свинины | 150 | 10,00 | 25,75 | 14,75 | 330,75 | № 263, Москва 2017 |
| Компот из изюма | 150 | 0,30 | 0,08 | 13,80 | 57,12 | № 54-6хи,Новосибирск, 2020 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром. выпуск |
| Итого за Обед | 520 | 14,45 | 32,09 | 51,76 | 553,65 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Омлет натуральный с сыром | 150 | 17,90 | 29,40 | 2,55 | 346,40 | № 211, Москва 2017 |
| Чай без сахара | 180 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 1,44 | № 684, Москва 2004 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром. выпуск |
| Фрукты свежие в ассортименте | 95 | 1,07 | 0,61 | 10,56 | 52,01 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 465 | 21,03 | 30,45 | 29,45 | 475,97 | |
| Ужин | | | | | | |
| Сок фруктовый яблочный (инд.упак.) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | Пром. выпуск |
| Хлебобулочные изделия (сушка) | 20 | 2,14 | 0,24 | 14,24 | 67,68 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 220 | 3,14 | 0,44 | 34,44 | 154,3 | |
| Итого за день | | 53,64 | 78,10 | 180,06 | 1637,70 | |

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная кукурузная | 150 | 4,35 | 5,17 | 25,72 | 166,81 | № 54-1к, Новосибирск 2020 |
| Багон | 25 | 1,90 | 0,70 | 11,37 | 59,38 | Пром. выпуск |
| Сыр порциями | 10 | 2,60 | 2,66 | 0,00 | 34,34 | №15, Москва 2017 |
| Чай с молоком без сахара | 180 | 1,37 | 1,22 | 14,31 | 73,70 | ТТК № 721 |
| Итого за Завтрак | 365 | 10,22 | 9,75 | 51,4 | 334,23 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 1,13 | 0,65 | 11,12 | 54,85 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 1,13 | 0,65 | 11,12 | 54,85 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Витаминка" | 30 | 0,76 | 0,76 | 2,05 | 18,08 | ТТК № 2134 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 150 | 1,31 | 1,66 | 9,22 | 57,06 | № 39, Пермь 2001 |
| Котлеты, биточки, шницели | 50 | 5,57 | 4,07 | 7,57 | 89,19 | № 268, Москва 2017 |
| Соус томатный | 20 | 0,23 | 0,87 | 1,60 | 15,15 | № 366, Москва 2016 |
| Макароны отварные | 110 | 4,04 | 3,1 | 18,33 | 117,38 | № 309, Москва 2017 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 150 | 0,10 | 0,68 | 17,10 | 74,92 | ТТК № 2097 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром. выпуск |
| Итого за Обед | 550 | 13,71 | 11,58 | 72,21 | 447,9 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурец) | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,52 | № 71, Москва 2017 |
| Плов из птицы | 150 | 6,45 | 10,10 | 19,25 | 193,70 | № 321, Москва 2016 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 180 | 1,44 | 0 | 22,91 | 97,4 | Пром. выпуск |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 19,31 | 93,44 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,24 | 0,48 | 13,36 | 58,72 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 450 | 11,56 | 11,02 | 75,59 | 447,78 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,11 | 3,75 | 6,15 | 74,79 | № 419, Москва 2016 |
| Кондитерские изделия (печенье сахарное) | 10 | 1,44 | 2,03 | 11,89 | 71,59 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 160 | 5,55 | 5,78 | 18,04 | 146,38 | |
| Итого за день | | 42,17 | 38,78 | 228,36 | 1431,14 | |

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из ячневой крупы | 150 | 3,99 | 4,45 | 27,48 | 165,9 | № 182, Москва 2017 |
| Батон | 25 | 1,90 | 0,70 | 11,37 | 59,38 | Пром. выпуск |
| Масло порциями | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 33,07 | № 14, Москва 2017 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,42 | 3,15 | 7,99 | 73,99 | № 54-9гн, Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 360 | 9,35 | 11,93 | 46,90 | 332,37 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 1,13 | 0,65 | 11,12 | 54,85 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 1,13 | 0,65 | 11,12 | 54,85 | |
| Обед | | | | | | |
| Овонци натуральные свежие (помидор) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,42 | № 71, Москва 2017 |
| Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,29 | 3,15 | 9,9 | 81,11 | № 102, Москва 2017 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,0 | 0,13 | 8,0 | 37,17 | № 123, Москва 2016 |
| Котлеты (биточки) рыбные | 60 | 1,50 | 0,86 | 12,23 | 62,66 | № 234, Москва 2017 |
| Капуста тушеная | 110 | 2,17 | 4,07 | 10,44 | 87,1 | № 143, Москва 2016 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,45 | 0 | 17,3 | 71,0 | № 54-7 гн Новосибирск 2020 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром. выпуск |
| Итого за Обед | 550 | 10,44 | 8,71 | 75,35 | 421,55 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Винегрет овощной с зеленым горошком | 30 | 0,34 | 1,54 | 1,71 | 22,06 | № 46, Москва 2016 |
| Пельмени отварные с маслом сливочным | 150 | 15,00 | 6,92 | 23,45 | 216,08 | № 392, Москва 2017 |
| Чай с молоком без сахара | 180 | 1,37 | 1,22 | 14,31 | 73,70 | ТТК № 721 |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,24 | 0,48 | 13,36 | 58,72 | Пром. выпуск |
| Булочка сладкая в ассортименте | 50 | 1,05 | 3,95 | 22,78 | 130,87 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 450 | 18,00 | 14,11 | 75,61 | 501,43 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,11 | 3,75 | 6,15 | 74,79 | № 419, Москва 2016 |
| Кондитерские изделия (печенье овсяное) | 20 | 1,04 | 2,17 | 14,36 | 81,13 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 170 | 5,15 | 5,92 | 20,51 | 155,92 | |
| Итого за день | | 44,07 | 41,32 | 229,49 | 1466,1 | |

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Пудинг из творога с соусом шоколадным | 130/20 | 7,90 | 6,00 | 13,25 | 138,60 | ТТК № 2023, 2162 |
| Батон | 25 | 1,90 | 0,70 | 11,37 | 59,38 | Пром.выпуск |
| Чай с молоком без сахара | 180 | 1,37 | 1,22 | 14,31 | 73,70 | ТТК№ 721 |
| Итого за Завтрак | 355 | 11,17 | 7,92 | 38,93 | 271,68 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 150 | 3,5 | 3,8 | 11,7 | 94,47 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 3,5 | 3,75 | 11,68 | 94,47 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Рыжик" | 90 | 0,62 | 1,13 | 3,50 | 26,65 | ТТК № 2142 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150/10 | 1,38 | 4,12 | 7,70 | 73,40 | № 82, Москва 2016 |
| Голубцы ленивые | 50 | 2,68 | 3,40 | 9,18 | 78,04 | № 150, Пермь 2001 |
| Гороховое пюре | 110 | 9,5 | 2,74 | 24,45 | 160,46 | № 107, Пермь 2001 |
| Компот из компотной смеси | 150 | 0,53 | 0,23 | 14,48 | 62,11 | ТТК 2140 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром.выпуск |
| Итого за Обед | 540 | 16,41 | 12,06 | 75,65 | 476,78 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Маринад овощной | 30 | 0,44 | 2,45 | 2,40 | 33,41 | ТТК № 2 |
| Запеканка картофельная с фаршем со сливочным маслом | 150 | 6,39 | 10,30 | 18,56 | 192,50 | № 308, Москва 2016 |
| Чай с сахаром | 160 | 0,18 | 0,00 | 5,12 | 21,20 | № 54-2гн, Новосибирск 2020 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром.выпуск |
| Фрукты свежие в ассортименте | 95 | 1,07 | 0,61 | 10,56 | 52,01 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 455 | 8,20 | 13,60 | 43,32 | 328,48 | |
| Ужин | | | | | | |
| Сок фруктовый яблочный (инд.упак.) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | Пром.выпуск |
| Кондитерские изделия (мармелад) | 10 | 0,00 | 0,00 | 8,32 | 33,28 | Пром.выпуск |
| Итого за Ужин | 210 | 1,00 | 0,20 | 28,52 | 119,88 | |
| Итого за день | | 40,28 | 37,53 | 198,10 | 1291,29 | |

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (рисовая) | 150 | 2,2 | 2,68 | 6,4 | 58,52 | № 121, Москва 2017 |
| Багон | 25 | 1,90 | 0,70 | 11,37 | 59,38 | Пром. выпуск |
| Сыр порциями | 10 | 2,60 | 2,66 | 0,00 | 34,34 | №15, Москва 2017 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 5,76 | 23,76 | № 54-2гн, Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 365 | 6,88 | 6,04 | 23,53 | 176,00 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 1,13 | 0,65 | 11,12 | 54,85 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 1,13 | 0,65 | 11,12 | 54,85 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурец) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | № 71, Москва 2016 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 150 | 1,53 | 1,65 | 9,41 | 58,61 | № 112, Москва 2017 |
| Пудинг "Загадка" | 60 | 11,06 | 6,47 | 10,17 | 143,15 | ТТК № 2184-23 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,24 | 3,52 | 14,98 | 100,6 | №339, Москва 2016 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 150 | 0,10 | 0,68 | 17,10 | 74,92 | ТТК № 2097 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром. выпуск |
| Итого за Обед | 540 | 16,84 | 12,79 | 68,57 | 456,75 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Салат "Витаминка" | 30 | 0,76 | 0,76 | 2,05 | 18,08 | ТТК № 2134 |
| Котлеты, биточки, пнидели | 50 | 5,57 | 4,07 | 7,57 | 89,19 | № 268, Москва 2017 |
| Соус белый основной | 30 | 0,18 | 1,00 | 1,00 | 13,72 | № 365, Москва 2016 |
| Каша гречневая вязкая | 110 | 3,35 | 3,66 | 15,04 | 106,50 | №303, Москва 2017 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,45 | 0,00 | 17,30 | 71,00 | № 54-7 гн Новосибирск 2020 |
| Булочка сладкая в ассортименте | 50 | 1,05 | 3,95 | 22,78 | 130,87 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 450 | 11,54 | 13,80 | 75,76 | 473,40 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,11 | 3,75 | 6,15 | 74,79 | № 419, Москва 2016 |
| Кондитерские изделия (печенье сахарное) | 10 | 1,44 | 2,03 | 11,89 | 71,59 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 160 | 5,55 | 5,78 | 18,04 | 146,38 | |
| Итого за день | | 41,94 | 39,06 | 197,02 | 1307,4 | |

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 3,99 | 4,55 | 27,48 | 166,8 | № 173, Москва 2017 |
| Батон | 25 | 1,90 | 0,70 | 11,37 | 59,38 | Пром. выпуск |
| Какао с молоком | 180 | 4,14 | 3,87 | 11,16 | 96,03 | № 54-7гн, Новосибирск |
| Итого за Завтрак | 355 | 10,03 | 9,12 | 50,01 | 322,24 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 150 | 3,5 | 3,8 | 11,7 | 94,47 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 3,5 | 3,75 | 11,68 | 94,47 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра кабачковая | 30, | 0,36 | 1,4 | 2,30 | 23,24 | Пром. выпуск |
| Свекольник со сметаной | 150/10 | 1,65 | 5,66 | 7,24 | 86,5 | № 34, Пермь 2001 |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 7,60 | 17,42 | 24,30 | 284,38 | № 259, Москва 2017 |
| Кисель из ягод | 150 | 0,26 | 0,86 | 22,51 | 98,82 | № 350, Москва 2017 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром. выпуск |
| Итого за Обед | 530 | 11,57 | 25,78 | 72,69 | 569,06 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Сырники из творога с повидлом | 2/60/30 | 9,18 | 2,4 | 41,34 | 223,68 | ТТК№907 |
| Чай без сахара | 150 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | № 684, Москва 2004 |
| Фрукты свежие в ассортименте | 95 | 1,07 | 0,61 | 10,56 | 52,01 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром. выпуск |
| Баранка (хлебобулочное изделие) | 40 | 2,37 | 1,7 | 21,56 | 111,02 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 455 | 13,04 | 4,95 | 80,14 | 417,27 | |
| Ужин | | | | | | |
| Сок фруктовый яблочный (инд.узнак.) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | Пром. выпуск |
| Кондитерские изделия (печенье овсяное) | 20 | 1,04 | 2,17 | 14,36 | 81,13 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 220 | 2,04 | 2,4 | 34,6 | 167,73 | |
| Итого за день | | 40,18 | 45,97 | 249,08 | 1570,77 | |

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 150 | 3,08 | 5,58 | 15,18 | 123,26 | № 54-16 к, Новосибирск 2020 |
| Батон | 25 | 1,90 | 0,70 | 11,37 | 59,38 | Пром. выпуск |
| Масло порциями | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 33,07 | № 14, Москва 2017 |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,35 | 1,26 | 7,74 | 47,7 | № 54-бн, Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 360 | 6,37 | 11,17 | 34,35 | 263,41 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 1,13 | 0,65 | 11,12 | 54,85 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 1,13 | 0,65 | 11,12 | 54,85 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови | 40 | 0,45 | 4 | 4,09 | 54,16 | № 9, Пермь 2001 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,05 | 2,97 | 4,72 | 49,81 | № 88, Москва 2017 |
| Котлета "Нежная" п/ф МУП КП | 50 | 9,24 | 2,24 | 5,79 | 80,28 | ТТК № 510 |
| Соус томатный | 20 | 0,23 | 0,87 | 1,60 | 15,15 | № 366, Москва 2016 |
| Макаронны отварные | 110 | 4,04 | 3,1 | 18,33 | 117,38 | № 309, Москва 2017 |
| Компот из изюма | 150 | 0,30 | 0,08 | 13,80 | 57,12 | № 54-бн, Новосибирск, 2020 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 | Пром. выпуск |
| Итого за Обед | 560 | 17,01 | 13,70 | 64,67 | 450,02 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 40 | 0,53 | 1,27 | 2,6 | 23,95 | № 21, Москва 2016 |
| Плов из птицы | 150 | 6,45 | 10,10 | 19,25 | 193,70 | № 321, Москва 2016 |
| Напиток из свежемороженой ягоды горячий или охлажденный) | 180 | 0,19 | 0,86 | 20,52 | 90,58 | №508, Пермь 2018 |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,24 | 0,48 | 13,36 | 58,72 | Пром. выпуск |
| Пряник глазированный | 40 | 0,8 | 2,5 | 27,84 | 137,06 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 450 | 8,21 | 15,21 | 83,57 | 504,01 | |
| Ужин | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,11 | 3,75 | 6,15 | 74,79 | № 419, Москва 2016 |
| Кондитерские изделия (печенье сахарное) | 10 | 1,44 | 2,03 | 11,89 | 71,59 | Пром. выпуск |
| Итого за Ужин | 160 | 5,55 | 5,78 | 18,04 | 146,38 | |
| Итого за день | | 38,27 | 46,51 | 211,75 | 1418,67 | |

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 | 282,81 | 20,20 |
| Итого 2-й завтрак | 70,70 | 5,05 |
| Итого обед | 490,05 | 35,00 |
| Итого уплотненный полдник | 420,89 | 30,06 |
| Итого ужин | 140,69 | 10,05 |
| ИТОГО | 1405,14 | 100,37 |

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

| Показатели | Потребность в пищевых веществах | |
|------------------------------------|--|---|
| | 1-3 года | |
| | 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) | 204,4 | 203 |
| энергетическая ценность (ккал/сут) | 1405 | 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) | 0,0015 | 0,0015 |
| фтор (мг/сут) | 1,4 | 1,4 |

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.