

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № _____

_____ г.

Утверждаю:

Директор МКУП "Комбинат питания г. Иркутска"

Л.А. Бронина

" 5 октября 2022 г.

Основное меню приготавливаемых блюд (5 приёмов пищи, включая плотный полдник)

Возрастная категория: от 3 до 14 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

День:1

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 180 | 3,7 | 6,9 | 23,9 | 172,5 | №54-16к -2020 Новосибирск |
| Батон нарезной | 25 | 1,9 | 0,7 | 11,37 | 59,38 | Пром.выпуск |
| Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 106,7 | №54-7гн, Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 405 | 10,2 | 11,9 | 47,67 | 338,58 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0 | 0 | 25,89 | 103,56 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 0 | 0 | 25,89 | 103,56 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурец) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,65 | №71 Москва 2017 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,65 | 4,95 | 6,75 | 78,15 | №88, Москва 2017 |
| Картофельное пюре с морковью | 150 | 5,4 | 6,75 | 12,75 | 133,35 | № 340, Москва 2016 |
| Голубцы ленивые | 70 | 3,8 | 4,8 | 13 | 110,4 | ТТК№2066 |
| Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,3 | 2,4 | 22,7 | №366 Москва 2016 |
| Кисель из ягод | 200 | 0,01 | 0 | 27 | 108,04 | №350, Москва 2017 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром.выпуск |
| Итого за Обед | 750 | 13,32 | 18,41 | 82,53 | 549,09 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Салат "Витаминка" | 60 | 1,14 | 1,14 | 3,08 | 27,14 | ТТК №2134 |
| Плов из птицы (бройлер-цыпляенок) | 200 | 9,89 | 12,25 | 42,17 | 318,49 | №321, Москва 2016 |
| Чай с молоком без сахара | 200 | 2,43 | 2,16 | 4,03 | 45,28 | ТТК№ 721 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром.выпуск |
| Хлебобулочное изделие (баранка) | 50 | 4,5 | 0,65 | 17,9 | 95,45 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 540 | 18,14 | 16,56 | 77,2 | 530,4 | |
| Ужин | | | | | | |
| Булочка сладкая в ассортименте | 50 | 0,34 | 2,26 | 20,66 | 104,34 | Пром.выпуск |
| Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | Пром.выпуск |
| Итого за Ужин | 250 | 6,14 | 7,26 | 28,66 | 204,54 | |
| Итого за день | | 47,8 | 54,13 | 261,95 | 1726,17 | |

День:2

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 130 | 2,86 | 2,47 | 9,33 | 70,99 | №120,Москва 2017 |
| Сырники из творога с повидлом | 60/10 | 5,18 | 1,2 | 19,89 | 111,08 | ТТК№ 907 |
| Батон нарезной | 25 | 1,9 | 0,7 | 11,37 | 59,38 | Пром.выпуск |
| Чай с молоком без сахара | 200 | 2,43 | 2,16 | 4,03 | 45,28 | ТТК№ 721 |
| Итого за Завтрак | 425 | 12,37 | 6,53 | 44,62 | 286,73 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 180 | 4,35 | 4,5 | 3,78 | 73,02 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 180 | 4,35 | 4,5 | 3,78 | 73,02 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Зайчик" | 50 | 1,67 | 5,33 | 9,58 | 92,97 | ТТК№ 3-07 |
| Свекольник со сметаной | 200 | 1,8 | 5 | 8,5 | 86,2 | №34,Пермь 2001 |
| Биточки рыбные с овощами запеченные | 80 | 3 | 7,86 | 13,57 | 137,02 | №275, Москва 2016 |
| Картофель отварной | 150 | 2,9 | 4,32 | 25 | 150,48 | №310, Москва 2017 |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 200 | 0,21 | 0,94 | 22,8 | 100,5 | ТТК №2097 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром.выпуск |
| Итого за Обед | 730 | 11,34 | 24,01 | 99,13 | 657,97 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Овощи натуральные соленые (огурец) | 50 | 0,32 | 0,05 | 0,9 | 5,33 | Пром.выпуск |
| Каша гречневая вязкая | 130 | 3,97 | 4,34 | 17,78 | 126,06 | №303,Москва 2017 |
| Котлеты, биточки, шницели | 70 | 7,81 | 5,7 | 10,6 | 124,94 | №268, Москва 2017 |
| Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,3 | 2,4 | 22,7 | №366, Москва 2016 |
| Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" | 200 | 0 | | 18,6 | 74,4 | №508,Пермь 2018 |
| Фрукты свежие (Банан) | 100 | 2,15 | 1,35 | 24,51 | 118,79 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,24 | 0,48 | 13,36 | 58,72 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 620 | 14,84 | 13,22 | 88,15 | 530,94 | |
| Ужин | | | | | | |
| Печенье сахарное | 20 | 1,47 | 1,93 | 10,2 | 64,05 | Пром.выпуск |
| Молоко кипяченое | 200 | 6 | 5 | 8 | 101,0 | №419, Москва 2016 |
| Итого за Ужин | 220 | 7,47 | 6,93 | 18,2 | 165,05 | |
| Итого за день | | 50,37 | 55,19 | 253,88 | 1713,71 | |

День:3

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 8,66 | 19,28 | 2,7 | 218,96 | №210, Москва 2017 |
| Бутерброд сырный | 45 | 7,1 | 6,02 | 11,4 | 128,18 | ТТК№2160 |
| Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 33,07 | №14, Москва 2017 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 91,1 | №54-6гн Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 400 | 19,6 | 32,43 | 25,26 | 471,31 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0 | 0 | 25,89 | 103,56 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 0 | 0 | 25,89 | 103,56 | |
| Обед | | | | | | |
| Кукуруза с яйцом и луком | 60 | 2,8 | 7,83 | 3,8 | 96,87 | №85, Москва 2004 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 2 | 4,4 | 9,3 | 84,8 | №113,114, Москва 2017 |
| Котлета "Петушок" | 70 | 11,34 | 6,3 | 6,1 | 126,46 | ТТК№490 |
| Рагу из овощей | 130 | 7,76 | 4,38 | 18,56 | 144,7 | №224, Москва 2004 |
| Компот из компотной смеси | 200 | 0,7 | 0,3 | 19,3 | 82,7 | ТТК №2140 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,24 | 0,48 | 13,36 | 58,72 | Пром.выпуск |
| Итого за Обед | 720 | 26,42 | 23,89 | 80,08 | 641,01 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Салат из моркови | 50 | 0,55 | 5,05 | 4,55 | 65,85 | №7, Пермь 2013 |
| Пудинг из творога с соусом "Шоколадным" | 130/20 | 15,85 | 13,13 | 38,76 | 336,61 | ТТК№2159,2162 |
| Чай без сахара | 200 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0,65 | №411, Москва 2016 |
| Фрукты свежие (Яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,4 | 50,8 | Пром.выпуск |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 530 | 19,22 | 18,93 | 69,2 | 524,05 | |
| Ужин | | | | | | |
| Пряник глазированный | 50 | 2,01 | 0,97 | 39,02 | 172,85 | Пром.выпуск |
| Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | Пром.выпуск |
| Итого за Ужин | 250 | 7,81 | 5,97 | 47,02 | 273,05 | |
| Итого за день | | 73,05 | 81,22 | 247,45 | 2012,98 | |

День:4

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 180 | 3,8 | 8,3 | 35,4 | 231,5 | №174, Москва 2017 |
| Батон нарезной | 25 | 1,9 | 0,7 | 11,37 | 59,38 | Пром. выпуск |
| Чай с молоком без сахара | 200 | 2,43 | 2,16 | 4,03 | 45,28 | ТТК№ 721 |
| Итого за Завтрак | 405 | 8,13 | 11,16 | 50,8 | 336,16 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 180 | 4,35 | 4,5 | 3,78 | 73,02 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 180 | 4,35 | 4,5 | 3,78 | 73,02 | |
| Обед | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,7 | 4,12 | 53,06 | №46, Москва 2016 |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 3,95 | 3,8 | 19,51 | 128,04 | №101, Москва 2017 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1 | 0,13 | 8 | 37,17 | №123, Москва 2016 |
| Котлеты, биточки, шницели | 70 | 7,81 | 5,7 | 10,6 | 124,94 | №268, Москва 2017 |
| Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,3 | 2,4 | 22,7 | №366, Москва 2016 |
| Макароны отварные с овощами | 130 | 4,07 | 5,98 | 22,97 | 161,98 | №54-2г, Новосибирск 2020 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | №54-7 хн Новосибирск 2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром. выпуск |
| Итого за Обед | 740 | 21,15 | 21,27 | 114,81 | 735,27 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,70 | №71 Москва 2017 |
| Пельмени мясные отварные с маслом сливочным | 180 | 18,76 | 8,18 | 33,84 | 284,02 | №392, Москва 2017 |
| Кисель из ягод | 200 | 0,01 | 0,00 | 27,00 | 108,04 | №350, Москва 2017 |
| Фрукты свежие (Апельсин) | 100 | 1,00 | 0,2 | 9,60 | 44,20 | Пром. выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 560 | 20,50 | 8,84 | 82,36 | 491,00 | |
| Ужин | | | | | | |
| Хлебобулочное изделие (сушка) | 20 | 2,14 | 0,24 | 14,24 | 67,68 | Пром. выпуск |
| Молоко кипяченое | 200 | 6 | 5 | 8 | 101,0 | №419, Москва 2016 |
| Итого за Ужин | 220 | 8,14 | 5,24 | 22,24 | 168,68 | |
| Итого за день | | 62,27 | 51,01 | 273,99 | 1804,13 | |

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из манной крупы | 130 | 3,81 | 6,58 | 20,02 | 154,54 | №181, Москва 2017 |
| Сырники из творога с повидлом | 60/10 | 5,18 | 1,2 | 19,89 | 111,08 | ТТК№907 |
| Батон нарезной | 25 | 1,9 | 0,7 | 11,37 | 59,38 | Пром.выпуск |
| Чай с молоком без сахара | 200 | 2,43 | 2,16 | 4,03 | 45,28 | ТТК№ 721 |
| Итого за Завтрак | 425 | 13,32 | 10,64 | 55,31 | 370,28 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0 | 0 | 25,89 | 103,56 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 0 | 0 | 25,89 | 103,56 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Рыжик" | 50 | 1,04 | 1,88 | 5,87 | 44,56 | ТТК №2142 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,4 | 3,9 | 8,7 | 75,5 | №82, Москва 2016 |
| Овощи тушеные с мясом отварным | 180 | 7,1 | 8,2 | 29 | 218,2 | №301, Москва 2006 |
| Компот из облепихи | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,4 | 31,3 | №54-9хн, Новосибирск 2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром.выпуск |
| Итого за Обед | 690 | 12,29 | 14,74 | 75,48 | 483,74 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,51 | 43,7 | №21, Москва 2016 |
| Пюре картофельное | 150 | 2,86 | 4,48 | 20,38 | 133,28 | №339, Москва 2016 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 80 | 7,8 | 3,96 | 6,25 | 91,84 | №299, Москва 2017 |
| Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,4 | 76,1 | 54-6хн, Новосибирск 2020 |
| Фрукты свежие (Банан) | 100 | 2,15 | 1,35 | 24,51 | 118,79 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 610 | 14,09 | 12,79 | 84,07 | 507,75 | |
| Ужин | | | | | | |
| Мармелад | 20 | 0 | 0 | 16,87 | 67,48 | Пром.выпуск |
| Чай без сахара | 200 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0,65 | №684, Москва 2004 |
| Итого за Ужин | 220 | 0,05 | 0,05 | 16,87 | 68,13 | |
| Итого за день | | 39,75 | 38,22 | 257,62 | 1533,46 | |

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная кукурузная | 180 | 4,92 | 6,12 | 28,52 | 188,84 | №54-1к Новосибирск 2020 |
| Батон нарезной | 25 | 1,9 | 0,7 | 11,37 | 59,38 | Пром.выпуск |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 91,1 | №54-9гн, Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 405 | 10,62 | 10,32 | 50,99 | 339,32 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 180 | 4,86 | 4,5 | 7,56 | 90,18 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 180 | 4,86 | 4,5 | 7,56 | 90,18 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром | 60 | 2,8 | 5,7 | 4,3 | 79,7 | №32, Москва 2016 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,65 | 4,95 | 6,95 | 78,95 | №88,Москва 2017 |
| Рагу из свинины | 180 | 12 | 30,9 | 17,7 | 396,9 | №263, Москва 2017 |
| Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 18,6 | 74,4 | №508,Пермь 2018 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром.выпуск |
| Итого за Обед | 690 | 18,21 | 42,11 | 67,23 | 720,75 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | №576,Москва 2004 |
| Котлета "Петушок" | 70 | 11,34 | 6,3 | 6,1 | 126,46 | ТТК№490 |
| Соус белый с овощами | 30 | 2,66 | 3,7 | 3,9 | 59,54 | №450, Пермь 2013 |
| Каша вязкая перловая | 150 | 3,02 | 4,16 | 21,36 | 134,96 | №303, Москва 2017 |
| Напиток из свежзамороженной ягоды (горячий или охлажденный) | 200 | 0,21 | 0,94 | 22,8 | 100,5 | ТТК №2097 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром.выпуск |
| Печенье сахарное | 20 | 1,47 | 1,93 | 10,2 | 64,05 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 560 | 19,3 | 17,45 | 75,52 | 536,33 | |
| Ужин | | | | | | |
| Булочка сладкая в ассортименте | 50 | 0,34 | 2,26 | 20,66 | 104,34 | Пром.выпуск |
| Молоко кипяченое | 200 | 6 | 5 | 8 | 101,00 | №419, Москва 2016 |
| Итого за Ужин | 250 | 6,34 | 7,26 | 28,66 | 205,34 | |
| Итого за день | | 59,33 | 81,64 | 229,96 | 1891,92 | |

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 2,64 | 3,42 | 12,92 | 93,02 | №120,Москва 2017 |
| Батон нарезной | 25 | 1,9 | 0,7 | 11,37 | 59,38 | Пром.выпуск |
| Чай с молоком без сахара | 200 | 2,43 | 2,16 | 4,03 | 45,28 | ТТК№ 721 |
| Итого за Завтрак | 405 | 6,97 | 6,28 | 28,32 | 197,68 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0 | 0 | 25,89 | 103,56 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 0 | 0 | 25,89 | 103,56 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Витаминка" | 50 | 0,95 | 0,95 | 2,57 | 22,63 | ТТК №2134 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 2,05 | 2,2 | 12,55 | 78,2 | №112,Москва 2017 |
| Тефтели рыбные тушеные | 80 | 2 | 1,14 | 16,3 | 83,46 | №277, Москва 2016 |
| Рис отварной | 130 | 3,12 | 4,65 | 31,79 | 181,49 | №304,Москва 2017 |
| Соус молочный | 20 | 0 | 2 | 2 | 26 | №328, Москва 2017 |
| Кисель из ягод | 200 | 0,01 | 0 | 27 | 108,04 | №350, Москва 2017 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром.выпуск |
| Итого за Обед | 730 | 9,89 | 11,5 | 111,89 | 590,62 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Яйца вареные | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,55 | №209, Москва 2017 |
| Пудинг из творога с соусом "Шоколадным" | 130/20 | 15,85 | 13,13 | 38,76 | 336,61 | ТТК№2159,2162 |
| Чай без сахара | 200 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0,65 | №684, Москва 2004 |
| Фрукты свежие (Банан) | 100 | 2,15 | 1,35 | 24,51 | 118,79 | Пром.выпуск |
| Батон нарезной | 25 | 1,9 | 0,7 | 11,37 | 59,38 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 525 | 26,3 | 20,98 | 74,99 | 593,98 | |
| Ужин | | | | | | |
| Печенье овсяное | 40 | 1,86 | 3,43 | 20,61 | 120,75 | Пром.выпуск |
| Чай с молоком без сахара | 200 | 2,43 | 2,16 | 4,03 | 45,28 | ТТК№ 721 |
| Итого за Ужин | 240 | 4,29 | 5,59 | 24,64 | 166,03 | |
| Итого за день | | 47,45 | 44,35 | 265,73 | 1651,87 | |

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 8,66 | 19,28 | 2,7 | 218,96 | №210, Москва 2017 |
| Бутерброд сырный | 45 | 7,1 | 6,02 | 11,4 | 128,18 | ТТК№2160 |
| Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 33,07 | №14, Москва 2017 |
| Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 106,7 | №54-7гн, Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 400 | 20,4 | 33,23 | 26,56 | 486,91 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 180 | 4,35 | 4,5 | 3,78 | 73,02 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 180 | 4,35 | 4,5 | 3,78 | 73,02 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Рыжик" | 50 | 1,04 | 1,88 | 5,87 | 44,56 | ТТК №2142 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,4 | 3,9 | 8,7 | 75,5 | №82,Москва 2016 |
| Гуляш (свинина) | 80 | 6,51 | 12,52 | 24,81 | 237,96 | №260, Москва 2017 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,78 | 3,66 | 22,85 | 143,46 | №309, Москва 2017 |
| Компот из облепихи | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,4 | 31,3 | №54-9хн, Новосибирск 2020 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром.выпуск |
| Итого за Обед | 710 | 15,69 | 22,62 | 89,31 | 623,58 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты с огурцом | 60 | 0,83 | 3 | 2,16 | 38,96 | ТТК№2133 |
| Тефтели мясные с рисом (ёжики) | 70 | 7 | 9,8 | 26,2 | 221 | №390, Пермь 2013 |
| Запеканка овощная | 130 | 4 | 5,62 | 33,25 | 199,58 | №169, Москва 2016 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | №54-7 хн Новосибирск 2020 |
| Фрукты свежие (Яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,4 | 50,8 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 590 | 13,01 | 19,18 | 105,73 | 647,58 | |
| Ужин | | | | | | |
| Хлебобулочное изделие (сушка) | 20 | 2,14 | 0,24 | 14,24 | 67,68 | Пром.выпуск |
| Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | Пром.выпуск |
| Итого за Ужин | 220 | 7,94 | 5,24 | 22,24 | 167,88 | |
| Итого за день | | 61,39 | 84,77 | 247,62 | 1998,97 | |

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Сырники из творога с повидлом | 60/10 | 5,18 | 1,2 | 19,89 | 111,08 | ТТК№907 |
| Каша вязкая молочная пшенная | 130 | 2,66 | 4,16 | 27 | 156,08 | №173, Москва 2017 |
| Батон нарезной | 25 | 1,9 | 0,7 | 11,37 | 59,38 | Пром. выпуск |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 53 | №54-бгн Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 425 | 11,24 | 7,46 | 66,86 | 379,54 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0 | 0 | 25,89 | 103,56 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 200 | 0 | 0 | 25,89 | 103,56 | |
| Обед | | | | | | |
| Винегрет овощной | 50 | 0,68 | 3,08 | 4,12 | 46,92 | №46, Москва 2016 |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 2,9 | 6,7 | 15,47 | 133,78 | №95, Москва 2016 |
| Котлеты, биточки, шницели | 70 | 7,81 | 5,7 | 10,6 | 124,94 | №268, Москва 2017 |
| Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,3 | 2,4 | 22,7 | №366, Москва 2016 |
| Пюре картофельное | 150 | 2,86 | 4,48 | 20,38 | 133,28 | №339, Москва 2016 |
| Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,4 | 76,1 | 54-бхн ,Новосибирск-2020 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром. выпуск |
| Итого за Обед | 730 | 15,18 | 21,72 | 81,39 | 581,76 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурец) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,65 | №71 Москва 2017 |
| Плов из птицы (бройлер-цыпленок) | 180 | 8,9 | 11,03 | 37,95 | 286,67 | №321, Москва 2016 |
| Компот из компотной смеси | 200 | 0,7 | 0,3 | 19,3 | 82,7 | ТТК №2140 |
| Фрукты свежие (Банан) | 100 | 2,15 | 1,35 | 24,51 | 118,79 | Пром. выпуск |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | Пром. выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 570 | 15,26 | 13,13 | 102,03 | 587,33 | |
| Ужин | | | | | | |
| Печенье сахарное | 20 | 1,47 | 1,93 | 10,2 | 64,05 | Пром. выпуск |
| Молоко кипяченое | 200 | 6 | 5 | 8 | 101,00 | №419, Москва 2016 |
| Итого за Ужин | 220 | 7,47 | 6,93 | 18,2 | 165,05 | |
| Итого за день | | 49,15 | 49,24 | 294,37 | 1817,24 | |

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Вареники с творогом | 180 | 12,8 | 5,11 | 36,55 | 243,39 | ТТК №825 |
| Батон нарезной | 25 | 1,9 | 0,7 | 11,37 | 59,38 | Пром.выпуск |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 91,1 | №54-6гн Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 405 | 18,5 | 9,31 | 59,02 | 393,87 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кисломолочная продукция в ассортименте | 180 | 4,35 | 4,5 | 3,78 | 73,02 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 180 | 4,35 | 4,5 | 3,78 | 73,02 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови | 50 | 0,55 | 5,05 | 4,55 | 65,85 | №7, Пермь 2013 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 180 | 4 | 5,02 | 16,5 | 127,18 | №149, Пермь 2001 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80 | 3 | 10,05 | 27,2 | 211,25 | №338, Пермь 2013 |
| Овощи припущенные | 130 | 2,4 | 4,33 | 15,6 | 110,97 | №210, Москва 2004 |
| Кисель из ягод | 200 | 0,01 | 0 | 27 | 108,04 | №350, Москва 2017 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | Пром.выпуск |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 | Пром.выпуск |
| Итого за Обед | 690 | 11,72 | 25,01 | 110,53 | 714,09 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,51 | 43,7 | №21, Москва 2016 |
| Печень, тушенная в сметанном соусе | 80 | 5,13 | 7,01 | 8,05 | 115,81 | ТТК №2138 |
| Макароны отварные с овощами | 130 | 4,07 | 5,98 | 22,97 | 161,98 | №54-2г, Новосибирск 2020 |
| Чай с молоком без сахара | 200 | 2,43 | 2,16 | 4,03 | 45,28 | ТТК№ 721 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | Пром.выпуск |
| Фрукты свежие (Яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,4 | 50,8 | Пром.выпуск |
| Итого за Уплотненный полдник | 580 | 14,31 | 18,29 | 60,62 | 464,33 | |
| Ужин | | | | | | |
| Булочка сладкая в ассортименте | 50 | 0,34 | 2,26 | 20,66 | 104,34 | Пром.выпуск |
| Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 200 | 0,21 | 0,94 | 22,8 | 100,5 | ТТК №2097 |
| Итого за Ужин | 250 | 0,55 | 3,2 | 43,46 | 204,84 | |
| Итого за день | | 49,43 | 60,31 | 277,41 | 1850,15 | |

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 | 360,0 | 20,00 |
| Итого 2-й завтрак | 90,0 | 5,00 |
| Итого обед | 629,8 | 34,99 |
| Итого уплотненный полдник | 541,4 | 30,08 |
| Итого ужин | 178,9 | 9,94 |
| ИТОГО | 1800,06 | 100,00 |

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 | 10,0 | 10,0 |
| 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) | 1 | 1 |
| селен (мг/сут) | 0,02 | 0,02 |
| фтор (мг/сут) | 2 | 2 |

Распределение плодов и ягод свежемороженных по дням основного меню

| Наименование | Выход, гр., нетто | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------------|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Банан* | 100 | | x | | | x | | x | | x | |
| Яблоко* | 100 | | | x | | | | | x | | x |
| Апельсин* | 100 | | | | x | | | | | | |
| Смородина черная* | 20 | x | | | | | | | | | |
| Смородина черная* | 17,6 | | | | | | x | | | | |
| Черноплодная рябина* | 17,6 | | x | | | | | | | | x |
| Черноплодная рябина* | 20 | | | | x | | | x | | | |
| Облепиха* | 20 | x | | | | x | | | | | x |
| Облепиха* | 17,6 | | | | | | | | | | |
| Облепиха* | 2,4 | | | x | | | | x | | | |
| Компотная смесь* | 20 | | | x | | | | | | x | |

*Возможна замена на другой фрукт или ягоду.

Распределение сыра голландского по дням основного меню

| Наименование | Выход, гр., нетто | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------------|-------------------|---|-----|----|---|---|---|---|----|---|-----|
| Сыр голландский | | | 5,2 | 20 | | | 9 | | 20 | | 5,8 |

Распределение кондитерских изделий по дням основного меню

| Наименование | Выход, гр., нетто | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------------|-------------------|---|----|----|---|----|----|----|---|----|----|
| Мармелад | | | | | | 20 | | | | | |
| Печенье овсяное | | | | | | | | 40 | | | |
| Печенье сахарное | | | 20 | | | | 20 | | | 20 | |
| Пряник глазированный | | | | 50 | | | | | | | |
| Повидло | | | 10 | | | 10 | | | | 10 | |

*Возможна замена на кондитерские изделия в ассортименте (мармелад, печенье сахарное, печенье овсяное, пряник, повидло)

| Суммарные объемы блюд по приемам пищи | | | | | |
|--|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| День основного меню | Завт рак 20% | 2-й Завт рак 5% | Обе д 35% | Упл. полд ник 30% | Ужи н 10 % |
| Норма суммарного объёма | 400 | 100 | 600 | 525 | 175 |
| 1 день | 405 | 200 | 750 | 540 | 250 |
| 2 день | 425 | 180 | 730 | 620 | 220 |
| 3 день | 400 | 200 | 720 | 530 | 250 |
| 4 день | 405 | 180 | 740 | 560 | 220 |
| 5 день | 425 | 200 | 690 | 610 | 220 |
| 6 день | 405 | 180 | 690 | 560 | 250 |
| 7 день | 405 | 200 | 730 | 525 | 240 |
| 8 день | 400 | 180 | 710 | 590 | 220 |
| 9 день | 425 | 200 | 730 | 570 | 220 |
| 10 день | 405 | 180 | 690 | 580 | 250 |

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.